دراسة: نقص فيتامين "B12" له تأثير خطير على السمع والأعصاب!

حذرت دراسة علمية، من خطورة نقص فيتامين "ب 12" لكونها تتسبب بتأثير خطير على السمع والأعصاب.

ويعمل فيتامين "ب 12" على إنتاج خلايا الدم الحمراء ويعزز وظيفة الدماغ والجهاز العصبي ويساعد في عملية أيض الخلايا، ويسبب نقصه مضاعفات قد تكون خطيرة.

وذكر موقع "ميديك فوريوم" أن انخفاض مستويات فيتامين "ب 12" يسبب ضررا غير قابل للإصلاح في الخلايا العصبية، وتهيجا في أعصاب الأذن.

وأظهرت الأبحاث أن نقص فيتامين "ب 12" يتسبب في نقص إنتاج المايلين عند البالغين، وهو الطبقة الواقية والعازلة للأعصاب، مما يسبب تلفا في الأعصاب عامة وأعصاب الأذن خاصة، حيث اشتكى البعض من أصوات مثل الهسهسة والطنين والخفقان والصفير، واشتكى البعض الآخر من سماعهم للموسيقى بالرغم من عدم تشغيلها، ويطلق على هذه الظاهرة اسم الهلوسة الموسيقية.

وتتضرر الخلايا العصبية بشكل لا رجعة فيه عند التعرض للنقص المزمن في فيتامين "ب ″12، ويظهر الضرر على شكل صعوبة في المشي وضعف العضلات وفقدان الذاكرة، كما يحدث تغيرات في المزاج واكتئاب وتوهان وقد يسبب الخرف، ومن أهم الأمراض التي تحدث بسبب نقص فيتامين ""ب 12" مرض فقر الدم الخبيث.

يوجد فيتامين "ب 12" بشكل طبيعي في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والدواجن والبيض ومنتجات

الألبان، وهو مركب قابل للذوبان في الماء بحيث يأخذ الجسم حاجته فقط من الفيتامين ويتخلص من الباقي عن طريق البول.

ويتعرض كبار السن لنقص فيتامين "ب 12"، بالإضافة إلى أولئك الذين يتناولون أدوية خاصة بمرض السكري وأمراض الاضطرابات الهضمية ومرض كرون، والأفراد الذين خضعوا لعمليات جراحية، والذين يتبعون نظاما غذائيا صارما.