

نشرة معلومات عن حالة صحية  
صادرة في آذار/مارس ٢٠٢٤

## التعريف

إن نقص فيتامين ب ١٢ يعني عدم وجود ما يكفي من فيتامين ب ١٢ في جسمك. وتحتاج أجسامنا إلى فيتامين ب ١٢ للحفاظ على صحة خلايا الدم والخلايا العصبية. لكن عدم وجود ما يكفي من فيتامين ب ١٢ في جسمك قد يؤدي إلى شعورك بالتعب أو الضعف. ورغم أن جسمك لا ينتج فيتامين ب ١٢ ذاتيًا، فإنه موجود في العديد من الأطعمة التي تتناولها. ويوجد فيتامين ب ١٢ في المنتجات الحيوانية مثل: الأسماك واللحوم والدواجن واللبن والبيض. كما يُضاف إلى بعض الأطعمة المصنوعة من الصويا والأرز والمكسرات. هناك عدة أسباب قد تؤدي إلى نقص فيتامين ب ١٢ في جسمك؛ فربما يكون السبب هو أنك تعاني من حالة طبية تمنع جسمك من امتصاصه. وهناك أسباب أخرى تشمل الأدوية التي تتناولها وتؤثر في امتصاص فيتامين ب ١٢، أو عدم تناولك ما يكفي من الأطعمة الغنية بفيتامين ب ١٢.

## ما الذي سيفعله طبيبي العام الآن؟

سيحاول طبيبك العام معرفة سبب انخفاض مستويات فيتامين ب ١٢ لديك. وقد تحتاج إلى إجراء المزيد من تحاليل الدم. وبناءً على نوع نقص فيتامين ب ١٢ الذي تعاني منه، قد يوصي طبيبك العام بخيارات علاجية مختلفة. ربما يشمل العلاج خمس حقن من فيتامين ب ١٢ خلال الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع الأولى. وقد يوصي طبيبك العام بعد ذلك بتناول مكمل فيتامين ب ١٢ يوميًا، وإعادة تقييم حالتك إذا لم تتحسن أعراض نقص الفيتامين لديك. قد يحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي تغذية إذا كان انخفاض مستويات فيتامين ب ١٢ لديك يُعزى إلى نظامك الغذائي.

## ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

ستحتاج إلى زيارة طبيبك العام بعد أربعة إلى ثمانية أسابيع؛ للتأكد من فعالية العلاج. كما قد تحتاج إلى زيارته مرة أخرى بعد فترة تتراوح من ستة أشهر إلى ١٢ شهرًا؛ للتأكد من استمرار قدرة جسمك على امتصاص فيتامين ب ١٢ بفاعلية. وفي حين أن هذه الحالة لا تحتاج عادةً إلى الاستمرار في العلاج لفترة طويلة، فقد يحيلك طبيبك العام إلى اختصاصي يُسمى طبيب أمراض الجهاز الهضمي إذا كان جسمك لا يمتص فيتامين ب ١٢ كما ينبغي.

## ماذا بوسعي أن أفعل؟

واظب على إجراء الفحوصات مع طبيبك العام؛ لتحديد مدى الحاجة إلى حقن فيتامين ب ١٢ وتحاليل الدم. أخبر طبيبك إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى أو إذا تغيرت الأعراض التي تعاني منها. كما يجب عليك الاهتمام بتناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب ١٢.

## ما أنواع الدعم المتاحة؟

يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى عيادة عامة لأمراض الجهاز الهضمي أو أمراض الدم بأحد المستشفيات في منطقتك. كما يمكنك استشارة اختصاصي خاص.



## ما الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- هل أحتاج إلى أخذ حقن فيتامين ب ١٢؟
- كم مرة سأحتاج إلى أخذها؟
- هل لها أي آثار جانبية؟

## أين يمكنني معرفة المزيد؟

• Patient.info - نقص فيتامين ب ١٢ وفقر الدم الخبيث: patient.info