

Τι προκαλεί η έλλειψη της βιταμίνης B12

Σαούλη Ζωή Ειδικός Αιματολόγος

Η βιταμίνη B12 ή αλλιώς κοβαλαμίνη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση του DNA. Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει σε ένα ευρύ φάσμα αιματολογικών αλλά και νευρολογικών και ψυχιατρικών διαταραχών οι οποίες συχνά είναι αναστρέψιμες μετά από την σωστή διάγνωση και θεραπεία. Η αληθής επίπτωση αυτής της έλλειψης στον γενικό πληθυσμό είναι άγνωστη, φαίνεται όμως ότι αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας.

Οι κυριότερες κλινικές εκδηλώσεις έλλειψης B-12

Αιματολογικές Μεγαλοβλαστική αναιμία
Πανκυτταροπενία (λευκοπενία, θρομβοπενία)

Νευρολογικές
Παραισθησίες
Περιφερική νευροπάθεια

Ψυχιατρικές
Ευερεθιστότητα, αλλαγή προσωπικότητας
Ήπια αμνησία έως έκπτωση γνωστικών λειτουργιών
Κατάθλιψη
Ψύχωση

Καρδιαγγειακές Πιθανώς αυξημένος κίνδυνος εμφράγματος μυοκαρδίου ή εγκεφαλικού επεισοδίου

Τα κλινικά συμπτώματα

RTEmagicC_Acute_leukemia-ALL_03.jpg Το κύριο σύνδρομο της ANEΠΑΡΚΕΙΑΣ της βιταμίνης B 12 είναι η νόσος του Biermer (κακοήθης αναιμία). Χαρακτηρίζεται από μια τριάδα συμπτωμάτων:

1. Αναιμία μεγαλοβλαστική αναιμία που οφείλεται στην αναστολή της σύνθεσης του DNA
2. Τα γαστρεντερικά συμπτώματα, πιστεύεται ότι οφείλονται στην αυτοάνοση επίθεση επί των τοιχωματικών κυττάρων του στομάχου σε κακοήθη αναιμία.
3. Νευρολογικά συμπτώματα: κινητικά, αισθητικά ή ακόμα και τα συμπτώματα της άνοιας ή και άλλα ψυχιατρικά συμπτώματα μπορεί να είναι παρόντες.
Η βιταμίνη B 12 ανεπάρκεια μπορεί να προκαλέσει σοβαρές και μη αναστρέψιμες βλάβες, ιδιαίτερα στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Αυτά τα συμπτώματα της νευρωνικής βλάβης μπορεί να μην αντιστραφούν μετά τη διόρθωση των αιματολογικών ανωμαλιών.
Η ανεπάρκεια της βιταμίνης B 12, επίσης συμπεριλαμβάνει και δυσκολία στην αναπνοή καθώς και αυξημένη ωχρότητα.
Σε επίπεδα ελαφρώς χαμηλότερα από το κανονικό, μια σειρά από συμπτώματα, όπως η

κόπωση , η κατάθλιψη , και η κακή μνήμη μπορεί από μόνα τους είναι πάρα πολύ μη ειδικά για τη διάγνωση της ανεπάρκειας της βιταμίνης.

Η βιταμίνη B 12 ανεπάρκεια μπορεί επίσης να προκαλέσει τα συμπτώματα της μανίας και ψύχωση, κόπωση, απώλεια μνήμης, ευερεθιστότητα, κατάθλιψη και αλλαγές στην προσωπικότητα. Σε βρέφη συμπτώματα περιλαμβάνουν ευερεθιστότητα, αδυναμία να ευδοκιμήσουν, απάθεια, ανορεξία και αναπτυξιακή καθυστέρηση.

Αιτίες

α. Η ανεπαρκής πρόσληψη της βιταμίνης B 12 . Η βιταμίνη B 12 εμφανίζεται σε ζωικά προϊόντα (αυγά, το κρέας, το γάλα). Οι χορτοφάγοι σε μικρότερο βαθμό μπορεί να είναι σε κίνδυνο για ανεπάρκεια της B 12 η οποία οφείλεται σε ανεπαρκή πρόσληψη B 12 .

β. Επιλεκτική μειωμένη απορρόφηση της βιταμίνης B 12 , λόγω ανεπάρκειας του ενδογενούς παράγοντα Αυτό μπορεί να προκαλείται από την απώλεια των γαστρικών τοιχωματικών κυττάρων σε χρόνια ατροφική γαστρίτιδα (στην οποία περίπτωση, το προκύπτουν μεγαλοβλαστική αναιμία παίρνει το όνομα « κακοήθης αναιμία »), ή μπορεί να προκύψει από την ευρεία χειρουργική εκτομή του στομάχου (για οποιοδήποτε λόγο), ή από σπάνια κληρονομικά αίτια της μειωμένης σύνθεσης της ενδογενούς παράγοντα.

γ. Μειωμένη απορρόφηση της βιταμίνης B 12 στον καθορισμό μιας πιο γενικευμένης δυσαπορρόφησης ή το σύνδρομο δυσπεψίας. Αυτό περιλαμβάνει οποιαδήποτε μορφή της δομικής βλάβης ή ευρεία χειρουργική εκτομή του τελικού ειλεού (η κύρια περιοχή της βιταμίνης B 12 απορρόφησης).

δ. **Μορφές αχλωρυδρίας (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επάγονται τεχνητά από φάρμακα όπως αναστολείς αντλίας πρωτονίων) μπορεί να προκαλέσουν δυσαπορρόφηση της B12 από τα τρόφιμα. Η διαδικασία αυτή πιστεύεται ότι είναι η πιο κοινή αιτία της χαμηλής B 12 στους ηλικιωμένους.**

ε. Η χειρουργική αφαίρεση του λεπτού εντέρου (για παράδειγμα στη νόσο του Crohn), ώστε ο ασθενής να παρουσιάζεται με σύνδρομο βραχέως εντέρου και να μην είναι σε θέση να απορροφήσει τη βιταμίνη B 12 .

στ. **Η μακροχρόνια χρήση της ρανιτιδίνης υδροχλωρικής μπορεί να συμβάλει στην έλλειψη της βιταμίνης B 12**

ζ. Η κοιλιοκάκη μπορεί επίσης να προκαλέσει μειωμένη απορρόφηση αυτής της βιταμίνης, αν και αυτό δεν οφείλεται στην απώλεια της ενδογενούς παράγοντα, αλλά μάλλον σε βλάβη στο λεπτό έντερο.

η. **Ο διαβήτης και η φαρμακευτική αγωγή με μετφορμίνη μπορεί να αλληλεπιδράσει με διαιτητική δυσαπορρόφηση της B12.**

θ. Κληρονομικά αίτια, όπως η θρομβοφυλία MTHFR ανεπάρκεια ή η και η ομοκυστινουρία.

ι. Ο υποσιτισμός του αλκοολισμού

Διάγνωση της έλλειψης της βιταμίνης B12

Η διάγνωση της έλλειψης σε βιταμίνη B12 βασίσθηκε στη μέτρηση της στον ορό, με όριο την τιμή των 200 pg/mL, πάντοτε σε συνάρτηση με την κλινική συμπτωματολογία.

Ωστόσο, υπάρχουν μελέτες που επισημαίνουν ότι οι υπερήλικες ασθενείς τείνουν να παρουσιάζουν συμπτωματολογία ακόμα και με υψηλότερες στάθμες B12. Το επίχρισμα του περιφερικού αίματος σε συνδυασμό με τον υπόλοιπο κλινικοεργαστηριακό έλεγχο θα βοηθήσει τον αιματολόγο στην θεραπευτική αγωγή την εξατομικευμένη στον κάθε ασθενή. rsz_blood_test_mesa

Διαιτητικές πηγές

Η βιταμίνη B 12 μπορεί να βρεθεί σε μεγάλες ποσότητες στα ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και η κατανάλωση των προϊόντων αυτών είναι η πιο μακροχρόνια μέθοδος χορήγησής της. Θεραπεία

Η κλασική θεραπευτική επιλογή είναι η ενδομυϊκή χορήγηση B12.