JEEVAN AMRUT HOSPITAL

Aiming Cure...

जीवन अमृत हॉस्पिटल

व्हिटॅमिन बी 12

मेगालोब्लास्टिक रक्तक्षय

व्हिटॅमिन बी 12 ची कमतरता

जीवनसत्त्वे (Vitamins) म्हणजे काय ?

जीवनसत्त्वे (Vitamins) हे शरीराच्या आरोग्यासाठी थोड्या प्रमाणात लागणारे पण महत्त्वाचे पोषक घटक आहेत. ज्याची सगळ्या जीवांना अल्प प्रमाणात आवश्यकता असते अशी ही जीवनसत्वे ही आहाराचे अंश आहेत. जीवनसत्त्वे ही कार्बनची संयुगे असतात आणि ही व्हिटॅमिन्स शरीरामध्ये निर्माण होऊ शकत नाहीत. शरीराच्या विकासासाठी जीवनसत्त्वे, खनिजे, प्रथिने, कार्बोहायड्रेट आणि फायबर या प्रमाणात आवश्यक असतात. त्याचप्रमाणे आम्हाला तंदुरुस्त राहण्यासाठी विविध प्रकारचे जीवनसत्त्वे आवश्यक असतात. यापैकी एक जीवनसत्व म्हणजे जीवनसत्व बी 12 (सायनोकोबलामाईन) हे शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी खूप महत्वाचे आहे. शरीरात पुरेसे बी 12 नसल्यास बऱ्याच शारीरिक समस्यांना सामोरे जावे लागते.

भारतातील 60 ते 70 टक्के नागरिकांमध्ये व्हिटॅमीन बी 12 ची कमतरता असल्याचं नुकतंच एका संशोधनात समोर आलं आहे. चाळिशीनंतर शरीरात व्हिटॅमीन बी 12 चं प्रमाण हळूहळू कमी व्हायला लागतं. दीर्घकाळासाठी काही औषधांचं सेवन केल्यास शरीरातील बी 12 च्या क्षमतेवर परिणाम होतो.

लोकांना बऱ्याचदा व्हिटॅमिन बी 12 ची कमतरता माहित नसते. म्हणूनच, या आजाराच्या कोणत्याही लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नका आणि वेळोवेळी आपल्या शरीराची तपासणी करणे सुनिश्चित करा. व्हिटॅमिन बी 12 ला "कोबालामाईन" देखील म्हणतात. हे असे जीवनसत्व आहे जे शरीरास शरीराची फिट आणि कार्य करण्यास मदत करते.

मेगालोब्लास्टिक रक्तक्षय म्हणजे काय ?

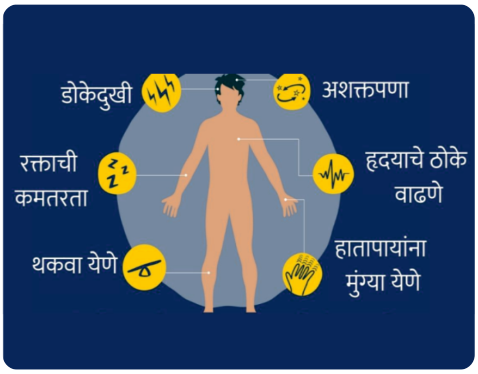
रक्तातली तांबड्या रक्तपेशींची किंवा हिमोग्लोबिनची मात्रा गरजेपेक्षा कमी झाली की त्या अवस्थेला ॲनिमिया म्हणतात. (यालाच 'रक्तक्षय' किंवा 'पंडुरोग' असंही म्हटलं जातं). ॲनिमियाचेही ॲनिमियाचेही बरेच प्रकार आहेत, त्यात जर लाल रक्त पेशींचा आकार नॉर्मल पेक्षा मोठा असेल तर त्याला आपण मेगालोब्लास्तिक अनेमिया असे म्हणतो. त्याचे मुख्य कारण हे विटामिन ब१२ किंवा विटामिन फोलिक असिड ची शरीरातील कमतरता हे आहे.

का असते जीवनसत्व बी 12 ची गरज ?

मानवी शरीरातील शक्ती घर / पॉवर हाऊस असते जीवनसत्व बी 12. डीएनए, चेता पेशी आणि रक्त पेशी तयार करण्यात मदत करते. मेंदू, रोग प्रतिकार शक्ती आणि चयापचय अश्या आरोग्य क्रीया मध्ये अत्यंत महत्वाची भूमिका पार पाडते.

व्हिटॅमिन बी 12 च्या कमतरतेची लक्षणे कोणती ?

- अशक्तपणा जाणवणे किंवा थकल्यासारखे वाटणे, आळस येणे.
- कमकुवत पाचन शक्ती, भूक कमी लागणे.
- शरीरात लाल रक्तपेशी निर्माण करण्याचं काम व्हिटॅमीन बी 12 करतं - रक्ताची कमतरता - दम लागणं.
- डोकेदुखी, छातीत धड धड्ण, चेहरा निस्तेज होणं, अकारण थकवा, चिडचिड होणं.
- हात आणि पाय मध्ये मुंग्या येणे.
- हृदयाचा ठोका कानात ऐकणे.
- चिडचिड करणे, अनियमित मासिक पाळी.
- हातापायाला झिणझिण्या येतात.
- सांधेदुखी, स्मरणशक्तीचा त्रास, श्वास लागणे.



व्हिटॅमिन बी 12 च्या कमतरतेची शरीरातील बदल कोणते ?

- त्वचा काळी पडणे.
- जीभ पांढरी किंवा पिवळी होणे.
- केसांचा रंग भुरकट होणे.
- हाताच्या मागची बाजू काळसर होणे (Knuckle Pigmentation)
- डोळे आणि लघवी पिवळसर होणे - सौम्य कावीळ असणे.
- डोळ्यांच्या भोवती काळे वर्तुळ असणे. (Black Circles)

व्हिटॅमिन बी 12

जीवनसत्व बी १२ च्या कमतरतेची कारणे

आपले प्रोसेस्सेड पदार्थांचे वाढलेले सेवन आणि दिवसंदिवस कमी खाण्यात येणारा पारंपारिक स्वयंपाक - ह्यानी, हल्ली बऱ्याच व्यक्तींना जीवन सत्व बी १२ च्या कमतरते चा त्रास होतो. बरेचदा अगदी व्यवस्थित सकाळ संध्याकाळ पोळी भाजी आमटी भात-असा आहार असलेल्या व्यक्तींना पण अशी बी १२ ची उणीव होऊ शकते. हे असं का होतं? तेच आज जाणून घेऊया. आहारात बी १२ ची मात्रा कमी असणे किंवा शरीरात बी १२ कमी शोषले जाण्यानी त्याची उणीव होते. ही उणीव एक गंभीर स्वरूप घेऊन आपल्या शरीरातल्या लाल रक्त पेशींचे प्रमाण कमी करते. परिणामाने बी १२ डेफिश्यन्सी अनिमिया किंवा पर्नीशिय्स अनिमिया होऊ शकतो.

बी १२ जीवनसत्वाची उणीव एवढी सहजासहजी कशी होऊ शकते?

सर्व बी कॉम्प्लेक्स जीवनसत्व विद्राव्य (Water soluble) असल्यामुळे, रोज शरीरातले अतिरिक्त बी १२ मूत्र मार्गे काढून टाकले जाते. म्हणून रोज आपल्या आहारात हे जीवन सत्व असणे गरजेचे असते.

दुसरं कारण म्हणजे, बी १२ जीवनसत्वाचे स्त्रोत. हे जीवनसत्व आपल्याल्या दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, मांस/ चिकन, अंडी आणि सी फूड (मासे) ह्यातून मिळतं. म्हणून मांसाहारी मंडळींना ह्याची डेफिश्यन्सी सहज होत नाही. शाकाहारी आहारात जर दूध, दही, तक ह्याचे प्रमाण खूप कमी असेल तर बी १२ ची उणीव होऊ शकते. आणि जे विगन आहार(मांस/अंडी/दूध असे कुठलेच पदार्थ नाही) घेतात त्यांना तर फोर्टिफायीड पीठ किंवा विटामिन सप्लीमेन्ट ची गरज असते.

शिवाय, ज्यांना सिलीयेक डिसीज किंवा क्रोह्न्स डिसीज झालेला असतो त्यांच्यात पण बी १२ ची उणीव आढळते. आपल्या शरीरात थोड्या प्रमाणात जीवन सत्व बी १२ साठवून ठेवलेले असते. पण जेव्हा दीर्घ काळ, आहारातून हे जीवनसत्व मिळत नाही, तेव्हा त्याच्या डेफिश्यन्सी ची लक्षणं दिसायला लागतात. ह्यावर उपचार म्हणजे बी १२ जीवनसत्वाची इंजेक्शन घ्यावी लागतात. पण एकदा ही इंजेक्शन घेतली म्हणजे काम झालं- असं नसतं. हा उपचार झाल्यानंतर, रोज कमीतकमी २ ग्लास दूध किंवा त्यापासून बनलेल्या पदार्थांचा आहारात समावेश करणं गरजेचं असतं. म्हणजे पुन्हा अशी उणीव उदभवत नाही.

व्हिटॅमिन बी 12 शोषण्याची क्षमता वाढत्या वयानुसार कमी होते. जर एखाद्याने वजन कमी करण्याची शस्त्रक्रिया केली असेल तर व्हिटॅमिन बी 12 शोषण्याची क्षमता कमी होते. मोठ्या प्रमाणात / दीर्घावधी मद्यपान किंवा वारंवार अँटासिड्सच्या सेवनामुळे व्हिटॅमिन बी 12 शोषण्यात अडचण येते. बी १२ जीवनसत्वाची कमतरता मुख्यतः शाकाहारी लोकांमध्ये अधिक पाहिले जाते.

व्हिटॅमिन बी 12 ची कमतरता कशी जाणून घ्यावी?

रक्तातील व्हिटॅमिन बी १२ चाचणी - हा रक्त तपासणीचा एक प्रकार आहे ज्यामध्ये रक्तातील लाल रक्तपेशी आणि व्हिटॅमिन बी 12 चे प्रमाण शोधता येते. त्यासाठी अंदाजे खर्च – १००० ते १२०० रू.

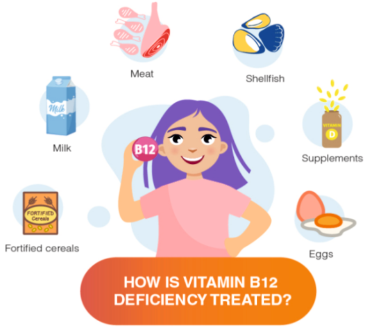
अस्थिमज्जा बायोप्सी - या चाचणीत, हाडांच्या आतून मज्जा / Bone Marrow काढून व्हिटॅमिन बी 12 चे प्रमाण शोधले जाऊ शकते.

उपाय काय आहेत?

औषधोपचार- व्हिटॅमिन बी 12 च्या कमतरतेवर डॉक्टर व्हिटॅमिन बी 12 टॅब्लेट देतात.

इंजेक्शन-व्हिटॅमिन बी12 च्या कमतरतेसाठी इंजेक्शन हायड्रॉक्सीकोलामिन दिले जाते. आवश्यकतेनुसार हे प्रमाणा दिले जाते.

आहार - व्हिटॅमिन बी 12 च्या कमतरतेमुळे रुग्णाला त्याच्या आहाराकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. शाकाहारी लोक आपल्या आहारात दूध, दही यासारख्या गोष्टी वापरु शकतात. मांसाहारी त्यांच्या आहारात अंडी, कोंबडी, समुद्री खाद्य वापरू शकतात.



सुप्रसिद्ध रक्तविकार तज्ञ

डॉ. मनोज तोष्णीवाल

M.D., Medicine (GMCH, Chh. Sambhajinagar)
D.M. (Clinical Haematology) KEMH Mumbai (Gold Medal)

"Paediatric & Adult Haematologist, Haemato-Oncologist & Bone Marrow Transplant Physician"

जीवन अमृत हॉस्पिटल

काळा गणपती मंदिर च्या बाजूला, जळगाव रोड,
N1 सिडको, सी -सेक्टर, छ. संभाजीनगर.

अपॉइंटमेंट साठी या क्रमांकावर संपर्क करावा.

9907 104 104 / (0240) 2481104

लोकेशन साठी स्कॅन करा