**Wciąż bagatelizujemy witaminy B. O ich znaczeniu w rozmowie z lek. Mateuszem Babickim**

**Drętwienie rąk i nóg – tak najłatwiej rozpoznać pierwsze sygnały niedoboru witamin z grupy B według lek. Mateusza Babickiego. W rozmowie specjalista wyjaśnia, co łączy witaminę B i układ nerwowy oraz jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę.**

**Na niedobory witamin z grupy B może być narażonych 1 na 5 Polaków. Skąd tak wysoki odsetek?**

Oznaczanie poziomu witamin z grupy B nie należy do rutynowych badań, które wykonywane są w ramach podstawowej czy nawet specjalistycznej opieki zdrowotnej. Niemniej jednak jedyną witaminą, której poziom można oznaczyć w ramach POZ jest witamina B12 - od lipca 2022 roku. Pacjenci nie są przyzwyczajeni, żeby pytać o tego typu badania, a lekarze zazwyczaj nie zalecają takich pomiarów w początkowej fazie diagnozy. Dodatkowo musimy pamiętać o tym, że witaminy grupy B, z wyjątkiem witaminy B12, nie są magazynowane w naszym organizmie. Dlatego należy stale dostarczać je do organizmu, np. z pożywieniem. Szczególnie narażone na niedobory są osoby, które mają trudności z przyswajaniem tych witamin. Kłopoty będą mieli również pacjenci, którzy nie zapewniają sobie odpowiedniego i stałego poziomu tej witaminy poprzez dietę dlatego, że np. nie lubią lub z innych przyczyn nie spożywają grup pokarmów bogatych w witaminy B lub nie mają świadomości, jak ważne jest codzienne zadbanie o ten aspekt. Wyzwania będą mieli pacjenci z zespołem jelita drażliwego, nieswoistym zapaleniem jelit czy niedokrwistością złośliwą, a także osoby stosujące diety restrykcyjne, wegetariańskie i wegańskie, w przypadku, gdy są niewłaściwie zbilansowane. Przyczyną niedoboru witamin z grupy B jest również współistnienie chorób przewlekłych: cukrzycy czy niewydolności nerek oraz stosowanie powszechnych w ich terapii leków – np. metforminy. Badania pokazują, że w grupie ryzyka znajdują się także osoby po 50. roku życia, a patrząc na rosnącą średnią wieku w krajach Europy Zachodniej, możemy przypuszczać, że niedobory witamin z grupy B dotyczą znacznej części społeczeństwa i liczba ta stale będzie rosła.

**Z tego, co Pan mówi wynika, że niedobór witamin z grupy B może być powszechnym problemem, o którym należy mówić i edukować pacjentów. A jakie znaczenie dla naszego organizmu ma odpowiednia ilość tych witamin we krwi?**

Witaminy z grupy B biorą udział w wielu procesach zachodzących w naszym ciele, dzięki którym możemy prawidłowo funkcjonować oraz utrzymywać dobrostan psychiczny i fizyczny. Odpowiadają m.in. za stabilizację naszego nastroju, poprawiają odporność, a także regulują ciśnienie i stymulują pracę serca. Spośród różnorodnych funkcji tych witamin należy podkreślić jednak jej szczególny wpływ na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy. Jak wskazują liczne badania, witaminy B1, B6 i B12 aktywują, regenerują i chronią nasze komórki nerwowe. Powinny być zatem obowiązkowym elementem codziennego jadłospisu. W przypadku, gdy nasza dieta tego nie zapewnia, warto sięgnąć po odpowiedni preparat i uzupełnić braki.

**Czy w takim razie można powiedzieć, że witaminy z grupy B grają nam na nerwach?**

W pewnym sensie tak. Niedobory witamin z grupy B są przyczyną uszkodzenia nerwów, które prowadzą do rozwoju neuropatii lub polineuropatii. Choroba znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie, a z czasem odbiera sprawność czuciowo-ruchową i obniża jakość życia. Nietypowe objawy uszkodzonych nerwów uniemożliwiają wykonywanie codziennych czynności, zaczynając od utrzymania szklanki z wodą, odebrania telefonu czy przybicia gwoździa. Natomiast w ich łagodzeniu pomocne jest właśnie przyjmowanie preparatów, które zawierają neurotropowe witaminy B1, B6 i B12 połączone w jednej dawce.

**O jakich objawach mówimy?**

Tak naprawdę funkcje witamin z grupy B, o których wcześniej wspomniałem, mają bardzo duży wpływ na obraz kliniczny pacjentów, u których występują ich niedobory. Na pierwszy plan wysuwają się objawy pochodzące z układu nerwowego. Pacjenci doświadczają zaburzenia czucia, czyli mrowienia, drętwienia czy kłucia, będą mieli wrażenie, jak gdyby części kończyn były „nie ich”. Pojawiają się także napadowe skurcze łydek, nadmierne zmęczenie i osłabienie mięśni. Osoby z rozwiniętym niedoborem witamin grupy B relacjonują, że te zaburzenia czucia występują przede wszystkim w dłoniach i stopach. Ponadto, musimy pamiętać, że witaminy z grupy B biorą udział również w innych procesach w naszym ciele, chociażby w wytwarzaniu erytrocytów, czyli czerwonych krwinek. Może prowadzić to do rozwoju niedokrwistości, która objawia się uczuciem zmęczenia, nadmierną sennością, brakiem energii, a skóra staje się blada. Wśród niespecyficznych objawów z kolei mogą pojawiać się nagle zaburzenia pamięci i orientacji w przestrzeni. Co prawda, dotyczą one najczęściej osób starszych, ale stanowią istotną wskazówkę, że należy pomyśleć o możliwym niedoborze witamin B w naszym organizmie. Ponadto, do symptomów, na które należy zwrócić uwagę należą również: nieprawidłowe odczucia somatyczne, nieprawidłowe odczuwanie temperatury czy nadmierny, nieadekwatny ból – dotykamy pacjenta lekko, lecz on odczuwa to znacznie mocniej, jakbyśmy w ten dotyk włożyli bardzo dużo siły.

**Wspomniał Pan, że na niedobory witamin z grupy B cierpią osoby powyżej 50 lat. Czy to one najczęściej skarżą się na te nietypowe objawy?**

Objawy niedoborów witamin z grupy B są dość niespecyficzne, dlatego odpowiednio szybkie ich zdiagnozowanie jest wyzwaniem. Wielu pacjentów pozostaje niezdiagnozowanych i nieleczonych z kilku powodów. Przede wszystkim na początku osoby doświadczające deficytu witamin B w ogóle nie zauważają tych objawów lub je bagatelizują. Zdarza się również, że pacjent nie potrafi opisać swoich objawów lub nie ma świadomości, że drętwienie czy mrowienie kończyn może stanowić sygnał rozwijającej się polineuropatii. Jeśli chodzi zaś o osoby starsze, to zazwyczaj nie zgłaszają one swoich objawów lekarzowi, bo uważają je za normalne w ich wieku lub już do nich przywykli. Neuropatia nazywana jest „cichą chorobą” nie bez powodu – jej początki przebiegają zazwyczaj bezobjawowo lub skąpoobjawowo nie wpływając na funkcjonowanie pacjentów, dlatego tak istotny jest pogłębiony wywiad ze strony lekarza medycyny rodzinnej, który jako pierwszy może rozpoznać te objawy i rozpocząć dalsze leczenie.

**Czy mógłby udzielić Pan na koniec kilku wskazówek jak zadbać o nasze nerwy? Podkreślił Pan znaczenie witamin z grupy, ale czy możemy zrobić coś jeszcze?**

Wsparciem układu nerwowego będzie przede wszystkim baczna obserwacja naszego organizmu, ale też niezwłoczna reakcja w przypadku wystąpienia wspomnianych wcześniej nietypowych objawów. Na pewno pozytywny wpływ na nasze nerwy mają codzienne zdrowe nawyki i odpowiedni styl życia – zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, wypoczynek, brak nałogów, ale również trening mózgu w postaci rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek. Osoby ze stwierdzonym niedoborem witamin z grupy B powinny zadbać o ich uzupełnianie.

**W rozmowie udział wziął lek. Mateusz Babicki,**

**Katedra i Zakład Medycyny Rodzinnej,**

**Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.**