

Кобаламины(витамин В12)

антианемический



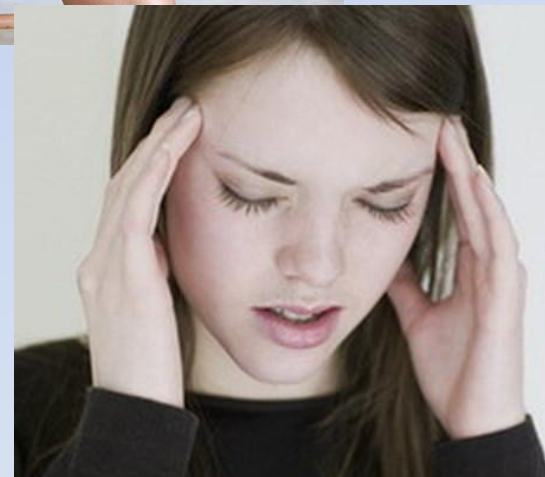
Кобаламинами богаты печень, почки, кисломолочные продукты, яичный сырой желток, соя, дрожжи пекарские и пивные, салаты, зеленый лук, а также продукты моря — морская капуста, кальмары, креветки. Частично витамин В12 образуется кишечными бактериями.



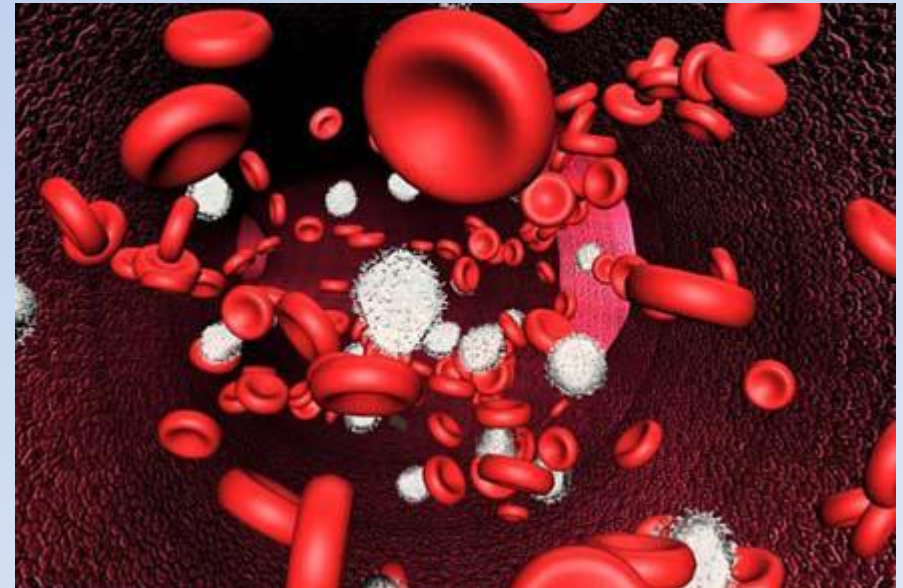
Суточная потребность-2—3 мкг (для беременных и кормящих женщин и вегетарианцев 3—5 мкг)

Признаки дефицита витамина В12 в организме

- анемия
- расстройства ЖКТ
- утомляемость
- депрессия
- головокружение
- воспаление полости рта
- головная боль
- раздражительность
- онемение конечностей
- трудности при ходьбе
- заикание

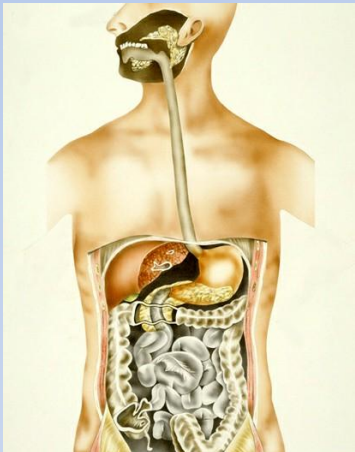


- Дефицит витамина В12 обычно возникает в результате недостаточности его всасывания, синдроме мальабсорбции
- Неадекватное всасывание может наблюдаться при синдроме слепой петли (с разрастанием бактерий) или заражении солитером (дифиллоботриоз).
- Поражение подвздошной кишки
- Хронический панкреатит, последствия хирургических вмешательств на желудке, СПИД, употребление некоторых, многократное воздействие закиси



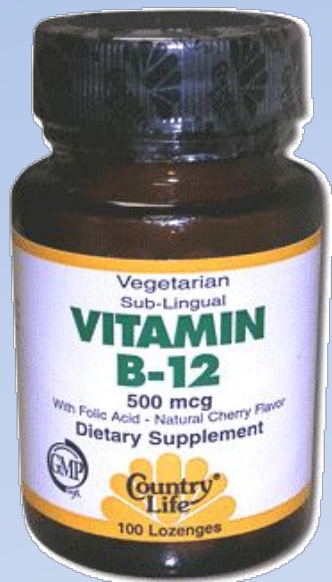
Враги витамина В12

Прием противозачаточных таблеток и большого количества разных лекарств может исчерпать весь запас витамина В12. Кроме того, для усвоения цианокобаламина необходимо особое вещество, так называемый внутренний фактор(фактор Кастла), который вырабатывается в организме и находится в желудочном соке.



Лекарственные препараты с витамином В12

- Цианокоболамин (Витамин В12)
- Кабамамид
- Витогепат
- Оксикобаламин



Показания к применению витамина В12

- анемии
- цирроз печени
- гепатит
- полиневрит
- радикулит
- невралгия тройничного нерва
- боковой амиотрофический склероз
- детский церебральный паралич
- рассеянный склероз
- болезнь Дауна
- кожные заболевания
- травмы периферических нервов
- диабетическая нейропатия

Потребность в цианокобаламине увеличивается при употреблении алкоголя и курении.

Также дополнительный прием цианокобаламина необходим вегетарианцам, т.к. этот витамин содержится, в основном, в продуктах животного происхождения.

Повышена потребность в витамине В12 у беременных, пожилых людей, больных СПИДом, а также пациентов с хронической диареей.

