**Drętwienie lub mrowienie rąk i nóg? Przyczyną może być niedobór witamin z grupy B**

**Witaminy z grupy B mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niedobór tych witamin może wpływać na wiele różnych funkcji organizmu, m.in na działanie nerwów, funkcjonowanie układu odpornościowego, układu krążenia, skóry. Brak witamin z grupy B może powodować również nudności, wymioty, depresję i niedokrwistość[[1]](#footnote-1). Wiele procesów zachodzących w organizmie, takich jak funkcje neurologiczne, wytwarzanie czerwonych krwinek i synteza DNA, wymagają optymalnego poziomu tych witamin.**

**Witaminy z grupy B mają jednak szczególny wpływ na układ nerwowy, który pomaga nam odkrywać świat. Układ nerwowy to** sieć komórek nerwowych, które przekazują i przetwarzają sygnały krążące między naszym mózgiem a pozostałymi częściami ciała. Jeśli poziom witamin z grupy B w organizmie jest niewystarczający, może dojść do uszkodzenia nerwów, czyli wystąpienia choroby zwanej neuropatią lub polineuropatią. Mogą temu towarzyszyć objawy takie jak: drętwienie, mrowienie, kłucie, pieczenie, a także skurcze czy osłabienie mięśni.

Objawy neuropatii obwodowej są na ogół odczuwane w dłoniach i stopach i mogą nasilać się podczas snu. Objawy te obejmują: drętwienie – uczucie noszenia niewidzialnych rękawiczek lub skarpetek, które uniemożliwiają odczuwanie dotyku – pacjent ma wrażenie, jakby jego dłonie lub stopy zesztywniały, nie były w pewni sprawne. Mrowienie, które może przypominać wrażenie porażenia prądem lub odczucie jakby po ciele pacjenta spacerowały mrówki. Osłabienie siły mięśni – brak siły w dłoniach i stopach – pacjenci mogą nie być w stanie mocno naciskać na jakąś powierzchnię lub podejmować większego wysiłku, chociaż kiedyś nie było to dla nich problemem. Uczucie kłucia w dłoniach i stopach, które może rozprzestrzeniać się na całą kończynę – pacjent ma wrażenie, jakby w jego ciało wbijano drobne, ostre igły.

W Polsce nawet 1 na 5 osób może być narażona na niedobory witamin z grupy B i związane z nimi objawy neurologiczne[[2]](#footnote-2).Istnieje wiele grup pacjentów, u których występuje zwiększone ryzyko wystąpienia tych niedoborów. Są to m.in. osoby w podeszłym wieku, diabetycy, pacjenci z chorobami układu pokarmowego – np. z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit, po przebytym zabiegu chirurgicznym w obrębie przewodu pokarmowego, z zapaleniem błony śluzowej żołądka, celiakią, uporczywymi wymiotami i długotrwałą biegunką, a także osoby z przewlekłą chorobą alkoholową. U pacjentów z cukrzycą niedobory witaminy B1 stwierdza się u nawet 98%, B6 u 63% a B12 u około 9%[[3]](#footnote-3). Ponad 50% pacjentów z cukrzycą wykazuje objawy obwodowej neuropatii cukrzycowej[[4]](#footnote-4). Neuropatie obwodowe są powszechne także wśród starszej populacji. W grupie wiekowej 40-49 lat ich szacowana częstość wynosi około 8%, wzrastając do 35% u pacjentów w wieku powyżej 80 lat[[5]](#footnote-5).

Chcąc zadbać o właściwą gospodarkę witaminową w organizmie oraz ustrzec się przed niedoborami, warto sięgać po naturalne źródła witamin. Szczególnie bogate w witaminy z grupy B są produkty pełnoziarniste, warzywa liściaste, jaja, mięso i ryby, grzyby i drożdże oraz soja. Dostarczenie odpowiedniej ilości witamin z grupy B wspomagają również owoce takie jak banany, jabłka, jagody, truskawki, brzoskwinie oraz orzechy włoskie i ziemne[[6]](#footnote-6). Warto jednak pamiętać, że w następstwie chorób współistniejących (np. cukrzyca), długotrwałego stosowania alternatywnej diety (np. wegańskiej) lub u osób starszych mogą pojawić się niedobory witamin z grupy B. W przypadku stwierdzonych niedoborów należy sięgnąć po lek, który pomoże je uzupełnić. Dobór terapii warto poprzedzić konsultacją z lekarzem lub farmaceutą, który może zlecić oznaczenie poziomu witaminy B12 we krwi lub wskazać odpowiednie leczenie.

Jak wskazują liczne badania, szczególnie korzystny wpływ na układ nerwowy ma połączenie neurotropowych witamin B1, B6 i B12, które pomagają łagodzić objawy, takie jak drętwienie, mrowienie i kłucie. Ponadto, witaminy te aktywują, regenerują i chronią układ nerwowy.

– *Neuropatia często zostaje zdiagnozowana w zaawansowanym stadium, kiedy leczenie jest już bardzo trudne. Głównymi barierami we wczesnym wykrywaniu choroby, jak i jej przyczyny – niedoboru witaminy B, jest przede wszystkim nieświadomość pacjentów, że objawy takie, jak mrowienie, pieczenie, drętwienie kończyn, kłucie czy skurcze mięśni powinny ich zaniepokoić. Osoby zmagające się z niedoborem witamin z grupy B często bagatelizują objawy, nie potrafią ich nazwać, a z czasem do nich przywykają bądź postrzegają jako naturalne w ich wieku. Niska świadomość konsekwencji niedoborów witamin B1, B6 i B12 stanowi wyzwanie w ich diagnozowaniu. Niestety w niektórych przypadkach uszkodzenia nerwów mogą być nieodwracalne, stąd tak ważna wczesna diagnoza i podjęcie leczenia –* **mówi dr nauk medycznych Joanna Wójcik-Odyniec**, specjalistka w zakresie chorób wewnętrznych i diabetologii.

1. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, Rola witamin z grupy B w leczeniu schorzeń neurologicznych. Synergistyczne oddziaływanie witamin B1, B6 i B12 na układ nerwowy. Czasopismo: „Terapia” NR 3 (386) 2020, s.100-109. [↑](#footnote-ref-1)
2. Waśkiewicz A, Sygnowska E, Broda G. Dietary intake of vitamins B 6, B 12 and folate in relation to homocysteine serum concentration in the adult Polish population-WOBASZ Project. Kardiologia Polska (Polish Heart Journal). 2010;68(3):275-82. [↑](#footnote-ref-2)
3. Nix W.A. et al, Vitamin B status in patients with type 2 diabetes mellitus with and without incipient nephropathy. DIAB-6213; No. of pages 9. [↑](#footnote-ref-3)
4. Kumar S. et al, Need For Early Diabetic Peripheral Neuropathy Screening among Public Transport Professionals – A Case Report, Laser Therapy 25.2: 141-144, 2016. [↑](#footnote-ref-4)
5. Head K. A., peripheral Neuropathy: Pathogenic Mechanisms and Alternative Therapies Alternative Medicine Review u Volume 11, Number 4 u 2006. [↑](#footnote-ref-5)
6. Maria Magdalena Wysocka-Bąkowska, Rola witamin z grupy B w leczeniu schorzeń neurologicznych. Synergistyczne oddziaływanie witamin B1, B6 i B12 na układ nerwowy. Czasopismo: „Terapia” NR 3 (386) 2020, s.100-109. [↑](#footnote-ref-6)