BHARATH SAMACHAR DIGITAL

7, నవంబర్ 2026, శనివారం

భారత్ సమాచార్

తరచూ మర్చిపోతున్నారా..? ఈ లోపం కూడా కారణం కావచ్చు..



భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : చేతిలో పెట్టుకున్న వస్తువు ఎక్కడ ఉంచామో మర్చిపోవడం, మాట్లాడుతుండగా చెప్పాలనుకున్న విషయం గుర్తుకు రాకపోవడం, పనిపై ఏకాగ్రత తగ్గడం వంటి సమస్యలు అప్పుడప్పుడు చాలామందిని ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, వయసు పెరగడం వంటి కారణాలతో పాటు శరీరంలో విటమిన్ B12 లోపం ఉన్నా జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యంపై ప్రభావం పడవచ్చు. ఈ విటమిన్ మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరుతో పాటు ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి కూడా అవసరం. అయితే మతిమరుపు ఉందంటే కచ్చితంగా B12 లోపమేనని భావించకూడదు.

B12 లోపం ఉన్నవారిలో తరచూ అలసట, నీరసం, బలహీనత, చేతులు లేదా కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, సూదులతో గుచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కొందరిలో ఏకాగ్రత తగ్గడం, స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, గందరగోళం, మానసిక స్థితిలో మార్పులు కూడా ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో విధంగా కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. చికిత్స ఆలస్యమైతే కొన్ని నరాల సమస్యలు శాశ్వతంగా మిగిలిపోయే ప్రమాదం ఉందని వైద్య మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి.

పాలు, పెరుగు, పనీర్, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం వంటి ఆహార పదార్థాలు విటమిన్ B12కు మంచి వనరులు. పూర్తిగా శాకాహారం లేదా వీగన్ ఆహార విధానాన్ని అనుసరించేవారు B12 కలిపిన ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలను ఎంచుకోవాల్సి రావచ్చు. వయసు పెరగడం, జీర్ణవ్యవస్థ సమస్యలు, కొన్ని శస్త్రచికిత్సలు, మెట్ఫార్మిన్ వంటి కొన్ని మందుల దీర్ఘకాలిక వాడకం వల్ల కూడా శరీరం ఈ విటమిన్‌ను గ్రహించే సామర్థ్యం తగ్గవచ్చు. అందువల్ల ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పటికీ లోపం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

మతిమరుపు తరచుగా వస్తూ రోజువారీ పనులకు అటంకం కలిగిస్తుంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అవసరాన్ని బట్టి రక్తపరీక్షల ద్వారా B12 స్థాయిలను పరిశీలిస్తారు. లోపం నిర్ధారణ అయితే దాని కారణాన్ని బట్టి ఆహార మార్పులు, మాత్రలు లేదా ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స అందించవచ్చు. సొంతంగా సప్లిమెంట్లు వాడటం కంటే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చు కాబట్టి సరైన కారణాన్ని గుర్తించి చికిత్స తీసుకోవడం ముఖ్యం.

© 2026 Bharath Samachar