

「我一向健康，沒有長期病患，主要徵狀是近兩、三個月比較疲倦，有時會頭暈。我是家庭主婦，平時有做運動，會和朋友打羽毛球、跑步等，但最近打一會兒羽毛球就覺得累，跑不夠一百米就已經喘氣，亦有朋友說我最近面色有點蒼白。我已經見

五十三歲的何女士半年前因為容易疲倦、頭暈到養和醫院求診，接見的關俊文醫生最初認為她的病徵與貧血吻合，卻無法查找原因，初時有點茫無頭緒，但再細心聆聽何女士講述病情，從細節中追查，終發現線索。

信仰，開始茹素，不過仍有進食蛋及奶，只是沒有太着意進食的分量。關醫生聽着聽着，瞬間有了頭緒，於是安排黃先生驗血，結果發現他血液中的維他命B₁₂濃度只有112pg/mL，比正常的水平低。導致黃先生持續舌頭痛的「真兇」，正是維他命B₁₂缺乏症。

過一次醫生，醫生為我篤手指驗血色素，結果是九點八，醫生說偏低……」何女士說。

該位醫生當時認為她的貧血可能與經期紊亂有關，處方鐵丸給她補充鐵質。但何女士服了一個多月鐵質補充劑，不適感覺仍沒有特別好轉。

關醫生認為何女士雖然經期有點亂，但流量未至於太多而令她出現貧血，於是先安排她抽血做詳細血液檢查，終發現端倪。

「除了發現病人血色素只有九點五，屬於貧血，也發現她的紅血球體積比正常大。這情況並不尋常，因為一般缺血性貧血，例如因經期流失或腸胃出血而導致的貧血，紅血球體積應會比正常細，因此我推斷她的徵狀非經期問題所致。」關醫生說。

由於何女士紅血球細胞比正

常大，於是請她回醫院再進行進一步血液檢查。「紅血球體積變大有三個可能性，第一是缺乏葉酸，第二是缺乏維他命B₁₂，第三是血液骨髓問題，最終血液檢驗確認為維他命B₁₂缺乏症。」關醫生說。

甚麼是維他命B₁₂缺乏症？缺乏維他命B₁₂對人體有甚麼影響？關俊文醫生說，維他命B₁₂對身體有很多作用，例如將人體脂肪、蛋白質、碳水化合物轉化為能量的過程中，必須有維他命B₁₂輔助。另外製造紅血球過程、神經功能及製造DNA等都需要它。

維他命B₁₂是水溶性的維生素，人體無法自行製造，必須從食物中攝取。

如果人體缺乏維他命B₁₂，徵狀可以很廣泛，例如出現貧血、感覺疲累、專注力下降、記憶力變差、出現情緒方面的問題例如

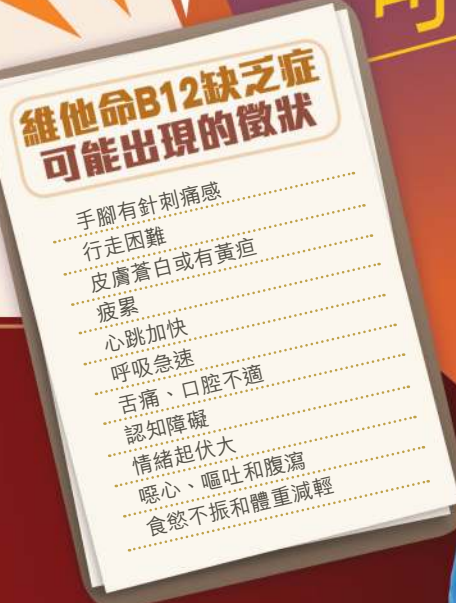
舌痛

面青

頭暈

疲倦

可能是維他命B₁₂缺乏症？



- 維他命B₁₂缺乏症可能出現的徵狀**
- 手腳有針刺痛感
 - 行走困難
 - 皮膚蒼白或有黃疸
 - 疲累
 - 心跳加快
 - 呼吸急速
 - 舌痛、口腔不適
 - 認知障礙
 - 情緒起伏大
 - 噁心、嘔吐和腹瀉
 - 食慾不振和體重減輕



頭暈、身癢或身體某部位疼痛，會見醫生查明病因對症下藥。但有些病徵並不嚴重，卻老是常纏繞着，見醫生不知從何說起，醫生亦未必能查出原因。

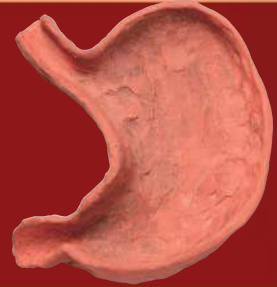
以下兩位病人分別被舌頭痛和疲倦纏擾多時，求醫多時都沒有結論，最終醫生發揮偵探頭腦，終於為病人捉到「真兇」！ 撰文：陳旭英 設計：楊存孝

◀關俊文醫生說，維他命B₁₂缺乏症徵狀廣泛，但由於臨牀不常見而容易被忽略，患者通常多番求醫才確診。

舌頭疼痛、發炎，有可能是缺乏維他命B₁₂所致。



◀醫生會檢驗患者血液中的維他命B₁₂濃度協助確診。



◀胃痛人士若服用抑壓胃酸藥物，有機會影響維他命B₁₂吸收。



▲維他命B₁₂幫助人體製造紅血球。

常大，於是請她回醫院再進行進一步血液檢查。「紅血球體積變大有三個可能性，第一是缺乏葉酸，第二是缺乏維他命B₁₂，第三是血液骨髓問題，最終血液檢驗確認為維他命B₁₂缺乏症。」關醫生說。

黃先生說自己獨居，太太四、五年前去世，自此有了宗教並查問其家庭生活狀況。

黃先生說舌頭痛徵狀持續三個月，見過不同醫生，家庭醫生指他舌頭發炎，於是處方消炎止痛藥；牙醫和耳鼻喉專科檢查後都沒有發現問題。

關醫生進行臨牀檢查時發現他舌頭輕微發紅，沒有明顯腫瘤、潰瘍、真菌感染的徵狀。關醫生再從其生活習慣着手追查，

關醫生詳細了解黃先生的病歷，不吸煙、不飲酒的他有高血壓及糖尿問題，正服用降血壓藥和控血糖藥「甲福明」(metformin)。

黃先生說舌頭痛徵狀持續三個月，見過不同醫生，家庭醫生指他舌頭發炎，於是處方消炎止痛藥；牙醫和耳鼻喉專科檢查後都沒有發現問題。

關醫生進行臨牀檢查時發現他舌頭輕微發紅，沒有明顯腫瘤、潰瘍、真菌感染的徵狀。關醫生再從其生活習慣着手追查，

關醫生詳細了解黃先生的病歷，不吸煙、不飲酒的他有高血壓及糖尿問題，正服用降血壓藥和控血糖藥「甲福明」(metformin)。

黃先生說舌頭痛徵狀持續三個月，見過不同醫生，家庭醫生指他舌頭發炎，於是處方消炎止痛藥；牙醫和耳鼻喉專科檢查後都沒有發現問題。

徵狀廣泛、臨牀不常見

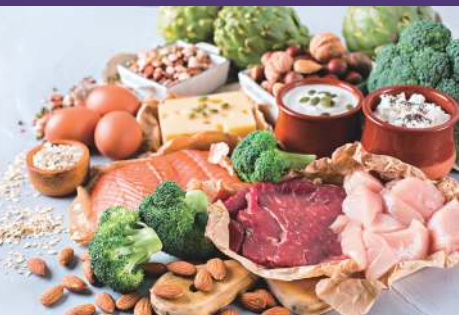
甚麼是維他命B₁₂缺乏症？缺乏維他命B₁₂對人體有甚麼影響？

關俊文醫生說，維他命B₁₂對身體有很多作用，例如將人體脂肪、蛋白質、碳水化合物轉化為能量的過程中，必須有維他命B₁₂輔助。另外製造紅血球過程、神經功能及製造DNA等都需要它。

維他命B₁₂是水溶性的維生素，人體無法自行製造，必須從食物中攝取。

如果人體缺乏維他命B₁₂，徵狀可以很廣泛，例如出現貧血、感覺疲累、專注力下降、記憶力變差、出現情緒方面的問題例如

▼肉類含有較豐富維他命B12。



含豐富維他命B12食物

牛肉、豬肉、羊肉、雞肉、魚、牛奶、乳酪、雞蛋

素食食物中，維他命B12的含量相對較少，以豆製品、麥片、海藻含量較多



▲燕麥含較多維他命B12，適合素食人士。

▶不吃肉人士可進食蛋及奶攝取維他命B12。



至於何女士的個案，驗血報告顯示她有內因子抗體，屬惡性貧血，影響維他命B12吸收。由於病人會有較高胃癌風險，於是轉介她見腸胃肝臟專科檢查，幸好沒有發現任何異常。現時何女士需要長期注射維他命B12，目前情況良好。☺

抑鬱，有些病人會出現舌頭痛、喉嚨發炎、疼痛，亦可能出現一些神經相關徵狀，例如手腳麻痺、手腳不協調情況，有些長者會有認知障礙徵狀。

全素食者、長者較常見

正常飲食中一般都能攝取足夠的維他命B12，關醫生解釋，維他命B12缺乏症患者主要是兩個原因所致，一是日常飲食中缺乏維他命B12，另一類是無法吸收維他命B12。「維他命B12主要來源是動物性食物，例如紅肉、家禽類、魚、雞蛋或奶類，當中以動物肝臟、肉類含量較豐富。素食方面，海藻類和燕麥亦含維他命B12，但連蛋、奶都不進食的全素食者，若沒有注意從其他食物補充維他命B12，就有機會出現此缺乏症。」

在維他命B12缺乏症患者



▶長者較容易患上維他命B12缺乏症。

◀缺乏維他命B12亦會引致神經相關徵狀，影響活動能力。



中，以長者居多，主要由於他們飲食未必均衡，同時胃部功能退化，身體吸收能力較慢。關醫生解釋：「食物中的維他命B12與蛋白質一併存在，進入胃部後，胃酸會將兩者分解，胃部的內因子（intrinsic factor）會維他命B12結合並帶到小腸被人體吸收，所以胃部功能退化的人士，特別是長者，他們常見患有萎縮性胃炎，導致胃酸分泌減少，同時內因子分泌減少而影響維他命B12吸收；另外亦有機會是由於小腸吸收力差，引致無法吸收足夠的維他命B12。」

身體缺乏維他命B12，有機會引起維生素B12缺乏性貧血。關醫生解釋：「身體需要維他命B12製造紅血球，缺乏維他命B12會令患者沒有足夠的紅血球，導致貧血，其中一個原因是惡性貧血（Pernicious anemia），這是一種自身免疫系統問

題，患者的免疫系統自我攻擊製造內因子的細胞，導致缺乏內因子與維他命B12結合並帶到小腸被吸收。患者的血液檢查結果會呈現紅血球體積較大但數量較少、維生素B12水平偏低，以及會攻擊內因子的自體抗體（anti-intrinsic factor antibody）。」一些腸道疾病，例如克隆氏症患者，會因為腸道長期發炎而影響維他命B12吸收。曾接受手術移除部分胃或小腸、酗酒人士、服用某些藥物亦會影響維他命B12吸收，例如糖尿病人常服用的第一線治療藥物甲福明；某些病人有胃炎或胃痛問題，醫生會處方抑制胃酸藥物，但胃酸的其中一個功能是将食物中的維他命B12與蛋白質分開，當胃酸減少，也會影響維他命B12吸收。「由於維他命B12缺乏症不是一個常見疾病，其徵狀亦多樣化，例如疲倦、手腳麻痺可能是其他疾病引發，故病人求醫時，醫生不會第一時間便想起是否有維他命B12缺乏症，初時有機會被忽略，當病人持續出現這些徵狀，細心追查

定期注射補充不足

一般正常飲食人士較少患上維他命B12缺乏症。關醫生解釋，人體只需要少量維他命B12，成人建議每日攝取2.4微克便足夠，而且人體會儲存維他命B12，除非長期在飲食中缺乏，或有一段長時間受服藥影響吸收，否則不容易出現維他命B12缺乏症。

正常維他命B12血濃度水平為200-900pg/mL，如低於150 pg/mL就屬低水平。因舌頭痛而求診的黃先生，維他命B12血濃度是112pg/mL，至於出現貧血徵狀的何女士則只有103 pg/mL。

關醫生指出，長期缺乏維他命B12會造成中樞和腦神經相關徵

狀，包括認知障礙、手腳麻痺、失去平衡等，如果沒有及早治療，這些徵狀有機會永久持續，無法逆轉，或需要長期服藥控制，因此若出現相關徵狀必須盡快確診及治療。

確診維他命B12缺乏症後，如徵狀嚴重，醫生會即時為病人注射維他命B12。關醫生解釋，肌肉注射方式補充維他命B12效果較快，能避免永久出現一些神經相關徵狀，患者在病情穩定後，可轉用口服補充劑。

以黃先生個案為例，他最初每星期注射一次補充維他命B12，在一個月內舌頭的不適已消除，之後每三個月注射一次，並在第二個月開始用口服補充劑，及定

疲倦、頭暈是維他命B12缺乏症的常見病徵。



▲糖尿病藥物甲福明會影響人體吸收維他命B12。

期驗血監察維他命B12水平。

關醫生亦建議黃先生轉服另一種糖尿病藥，目前病人已經痊癒，但仍建議他長期食用維他命B12補充劑。

不過關醫生指出，注射維他命B12的療程因人而異，有些病人可能需要注射較頻密或較長時間，才能夠令血液中的維他命B12濃度保持在正常水平。