

## 5 dấu hiệu ở chân cảnh báo cơ thể bị thiếu chất

---

*Nạp đủ chất là một trong những điều kiện cơ bản để cơ thể khỏe mạnh. Thiếu chất sẽ dẫn đến nhiều triệu chứng bất thường trên cơ thể. Một số triệu chứng này lại xuất hiện ở chân.*

Một trong những loại dưỡng chất bị thiếu nhiều nhất là vitamin B12, đặc biệt là ở những người theo chế độ ăn thuần chay. Vitamin B12 là chất dinh dưỡng thiết yếu mà cơ thể cần để tổng hợp ADN, tạo năng lượng và duy trì chức năng thần kinh trung ương, theo chuyên trang sức khỏe *Healthline* (Mỹ).

Tuy nhiên, khả năng hấp thụ vitamin B12 sẽ giảm dần theo tuổi tác, khiến cơ thể dễ bị thiếu chất dinh dưỡng này. Do đó, những người trên 40 tuổi sẽ có nguy cơ cao bị thiếu vitamin B12 hơn so với người trẻ.

Thiếu vitamin B12 trong thời gian dài sẽ khiến chân xuất hiện các triệu chứng sau:

### **Yếu ở chân và bàn chân**

Một trong những dấu hiệu cảnh báo thiếu vitamin B12 là cảm giác suy yếu và mệt mỏi cơ thể. Tình trạng này xuất hiện đặc biệt rõ ở chân và bàn chân, đôi khi ảnh hưởng lớn đến công việc và sinh hoạt hằng ngày.

### **Gặp vấn đề thăng bằng**

Vitamin B12 đóng vai trò quan trọng trong quá trình tổng hợp myelin, một lớp mỏng bao bọc quanh sợi thần kinh. Nhờ có myelin mà tín hiệu thần kinh sẽ được truyền đi hiệu quả.

Vì vậy, thiếu vitamin B12 sẽ ảnh hưởng đến hoạt động truyền tín hiệu thần kinh, làm ảnh hưởng đến việc phối hợp vận động của cơ thể. Người mắc tình trạng này sẽ cảm thấy khó giữ thăng bằng khi bước đi.

### **Ngứa ran ở chân**

Thiếu vitamin B12 không chỉ ảnh hưởng đến khả năng truyền tín hiệu thần kinh mà còn gây tổn thương dây thần kinh. Hệ quả là gây cảm giác ngứa ran như kim chích ở bàn chân, bàn tay.

### **Sưng viêm**

Một số trường hợp thiếu vitamin B12 sẽ bị sưng phù và viêm ở bàn chân. Các chuyên gia cho rằng do cơ thể không nhận đủ vitamin B12 nên đã ảnh hưởng đến một số chức năng trong cơ thể, dẫn đến tích tụ chất lỏng ở chân.

## **Khớp yếu**

Một tác hại khác ảnh hưởng đến chân là khiến các khớp xương dễ bị viêm, đau nhức, dẫn đến sưng khớp và hạn chế vận động. Với những trường hợp này, việc bổ sung vitamin B12 không phải là để điều trị bệnh viêm khớp mà nhằm đến việc cải thiện sức khỏe tổng thể cho người bệnh.

Để nạp đủ vitamin B12, mọi người cần ăn những món có nguồn gốc động vật như sữa, trứng, cá, sò, ốc, gan hay gà, vịt. Trong một số trường hợp, bác sĩ có thể khuyến cáo dùng viên bổ sung vitamin B12, theo *Healthline*.