

缺乏維生素B12 情緒低落引癲癇

文／廖唯晴

張小姐大學畢業後出社會工作有三年時間了，原本身心都很健康，但近一年來經常陷入不明原因的情緒低落，到身心科診所就診，診斷為憂鬱症，服藥治療都沒有明顯改善。後來有一天突然出現癲癇症狀，來到臺北慈濟醫院神經科就醫。

劉修勳醫師評估抽血數值，發現張小姐維生素 B12 相當低，僅有不到 150 pg/mL，認為病人的癲癇跟情緒障礙可能是因為缺乏維生素 B12 造成的。因此利用針劑配合口服的維生素 B12 治療，一個月的時間，張小姐情緒開朗、穩定許多，癲癇也不再發作。

「維生素 B12 是構成神經的重要角色，可以幫助周邊神經的髓鞘形成，所以不足的話表現非常多元，舉凡神經相關疾病，如：手麻、腳麻、癲癇、憂鬱、認知功能失調都可能出現。」劉修勳醫師指出，維生素 B12 的吸收得靠腸胃道，而年長者易有萎縮性胃炎或糖尿病用藥，所以六十五歲以上缺乏 B12 的發生率約百分之三十到四十。另外，少數年輕人會因為胃部手術史、吸笑氣影響



臺北慈濟醫院神經科劉修勳醫師提醒，若有不明原因的手麻、腳麻、癲癇或不明原因憂鬱，可找神經科進行詳細檢查找出病因，盡早治療。攝影／連志強

B12 合成等原因而缺乏，所以像張小姐這樣年紀輕又沒有疾病史和生活史的不明原因缺乏 B12 的案例，少之又少。

然而，維生素 B12 的正常值雖然至少要在 200-400 pg/mL，但病人是否缺乏卻不能只單看 B12 的檢查數值，還要加看血液中「同半胱胺酸」的數值。劉修勳醫師說明，這是一種在血液中的氨基

酸，為蛋白質代謝的中間產物，因為具有毒性，需要被人體代謝掉；但是它的代謝需要靠維生素 B12，因此要是 B12 不足，同半胱胺酸就會升高，增加毒性，傷害神經、細胞甚至血管。除了抽血外，醫師也會再視病人症狀安排進一步檢查如：認知障礙做核磁共振、手腳麻木安排神經電氣生理檢查、步態不穩做神經學檢查……。若排除其他疾病，確定是維生素 B12 不足、同半胱胺酸過高，就會以針劑或口服的方式替病人補充維生素 B12。

預防勝於治療，對此，臺北慈濟醫院侯沂錚營養師也提到，依據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量」，維生素 B12 一天要吃到二點四微克，民眾若每天喝兩杯牛奶、吃一顆雞蛋便已足

夠。而全素者或乳糖不耐症者則建議固定補充綜合維他命或含強化維生素 B12 的酵母粉，以滿足人體需求，兼顧均衡營養。

由於維生素 B12 缺乏的症狀多變，若民眾有不明原因的手麻、腳麻、癱瘓或不明原因憂鬱，劉修勳醫師建議到神經科門診做詳細檢查，特別是老年病人，因容易帶有多重疾病，所以及早找出病因，及早治療，才能享有好的生活品質。

