

Kurnatus, ärrituvus, mäluhäired, jalgade või käte suremine ja säärelihaste krambid – need sümptomid võivad viidata vitamiin B1 puudusele

Vitamiin B1 ehk tiamiini puudus on võrdlemisi sageli esinev seisund.

Vitamiin B1 puuduse põhjuseks võib olla ühekülgne toitumine, kange kohvi, sigarettide või alkoholiga liialdamine, kestev stress ja ületöötamine.

Vitamiin B1 puudus tekib mitmete erinevate krooniliste haiguste (nt suhkurtõve ja tsöliaakia) põdejalatel ja rasketest haigustest taastumise perioodil.

Tiamiinipuudus võib ähvardada ka neid, kes tegelevad paastumisega või salenemiskuuridega.

Vitamiin B1 suurenenud vajadus on intensiivse kehalise treeninguga tegelejatel ja sportlastel, aga ka rasedatel ja imetavatel emadel. Mitmed ravimid, näiteks mõned antibiootikumid ja suukaudsed rasestumisvastased vahendid võivad tõsta organismi vajadust tiamiini järele.

Vitamiin B1 kestev puudus võib viia tõsiste tervisehäireteni.

Tervise tagamiseks vajab organism piisavas koguses kõiki vitamiine. Vitamiin B1 on hädavajalik aju, perifeerse närvisüsteemi ja lihaste normaalseks talitluseks. Juhul, kui seda vitamiini napib, häirubki kõigepealt kesknärvisüsteemi ja perifeerse närvisüsteemi töö. Pikemaajalise tiamiinipuuduse korral võib välja kujuneda närvisüsteemi pöördumatu kahjustus. Selle tõttu ei tohi vitamiin B1 puudusele viitavaid sümptomeid jätta tähelepanuta.

Millised nähud viitavad vitamiin B1 puudusele?

Vitamiin B1 kestev puudus võib tekitada erinevaid haigusnähte, nagu kurnatus, väsimus, keskendumis- ja töövõime langus. Tiamiinipuudusele võivad viidata ka ärrituvus, meeleolulangus ning mälu- või unehäired.

Kestva B1-vitamiini puuduse tagajärjel võib tekkida perifeersete närvide kahjustus, millega kaasneb käte või jalgade „suremine“, närvivalud või säärelihaste krambid (eriti öösel ja puhkeasendis).

Vitamiin B1 puuduse efektiivne ravi.

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puudusest tingitud sümptomite ravis on benfotiamiin, mis kujutab endast tiamiini rasvlahustuvat

analoogi. Tavaline veeslahustuv B1-vitamiin imendub seedetraktist väga halvasti. Tiamiini annuste suurendamisel tekib soolestikus selle vitamiini küllastuskontsentratsioon ning suurem osa sissevõetud ainetest väljutatakse koos roojaga. Seega pole mingit mõtet tavalist vesilahustuvat B1-vitamiini suuremates kogustes sisse võtta.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu oma rasvlahustuvusele soolestikust täielikult ning jõuab just sinna, kus organism teda vajab. Benfotiamiini toimel paraneb närvisüsteemi töö ja vitamiinipuuduse sümptomid kaovad kiiresti.

Eestis on palju inimesi, kes tänu õigeaegsele ravile benfotiamiiniga on vabanenud sellistest ebameeldivatest sümptomitest nagu käte või jalgade suremine ning üldine kurnatus. Benfotiamiinist on abi saanud ka paljud patsiendid, kes varem kaebasid keskendumisraskuste ja mäluhäirete üle.

Benfotiamiin on hästi talutav ja ohutu aine, kõrvaltoimeid esineb haruharva.

Eestis on saadaval kaks erinevat benfotiamiini sisaldavat ravimit.

Ilma retseptita on apteegist võimalik osta ravimit nimiga Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1...3 kaetud tabletti.



Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin: võimas vastulöök vitamiin B1 puudusele

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline veeslahustuv vitamiin B1, sest ta imendub tänu rasvlahustuvusele palju paremini ja satub piisaval hulgal just sinna, kus organism teda vajab.

Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Annustamine: 1 kaetud tablett 1...3 korda päevas, üksikjuhtudel ka rohkem. Tablett neelatakse tervelt alla koos vedelikuga. Hoiatused ja ettevaatusabinõud: ei ole teada. Rasedus ja imetamine: käesoleva ajani pole andmeid ravimi kahjuliku toime kohta lootele; rinnaga toitmise ajal võib kasutada. Kõrvaltoimed: harvadel juhtudel ülitundlikkusreaktsioonid (urtikaaria, nahalööve). Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa

Täiendav informatsioon müügiloa hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.

