

Kurnatus, ärrituvus, jalgade või käte suremine ja säärelihaste krambid – põhjuseks võib olla vitamiin B₁ puudus.

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 kaasneb mitmete erinevate krooniliste haigustega (nt suhkurtõve ja tsöliaakiaga) ja rasketest haigustest taastumisega.

Suurenenud tiamiinivajadus on ka neil, 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 kõigepaalt 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, ärrituvus, mäluhäired ja keskendumisvõime langus.

B₁-vitamiini puuduse tagajärjel võib tekkida perifeersetes närvides kahjustus, millega kaasneb käte või jalgade „suremine”, närvivalud või säärelihaste krambid (eriti öösel ja puhkeasendis).

Vitamiin B₁ puuduse efektiivne ravi.

Väga 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 ainest väljutatakse koos roojaga. Seega pole mingit mõtet tavalist vesilahustuvat B₁-vitamiini suuremates kogustes sisse võtta.

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

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 nimega Benfogamma, mis sisaldab 50mg benfotiamiini. Ööpäevas võetakse 1–3 kaetud tabletti. Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta pikemat aega järjest (vähemalt 1–2 kuud).



Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

Benfotiamiin: võimas vastulök 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. Müügiloo hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa. Täiendav informatsioon müügiloo hoidja esindajalt Eestis: KBM Pharma OÜ, Tähtvere 4, 51007 Tartu. Tel. 733 8080.

