

## Høringssvar til DSAM vedr. B12 Faktaark

Tak fordi I forsøger at hjælpe især almen praksis med værktøjer, som kan lette arbejdet med med rationel behandling af B12 vitaminmangel og korrekt brug af blodprøver. Det er et svært område, som I skriver. Jeg har givet jer mine input, så brug det til inspiration.

- Jeres 1. hovedbudskab er følgende: " Vitamin B12;P (vitamin B12) måles på vide indikationer ved symptomer på vitamin B12-mangel". Men er dette rationelt? og min største udfordring med jeres skriv er: Hvilke symptomer skal vi i almen praksis være opmærksomme på, som kan skyldes B12 mangel og som skal medføre, at vi tager blodprøven vitamin B12;P?? I skriver jo selv, at der er "en række uspecifikke symptomer" ved B12 mangel.
- Jeg synes, der i vejledningen mangler en symptombeskrivelse (nedenfor har jeg indsat det man finder på RegionMidt ved søgning på google). Mange patienter klager over træthed, diffuse (neurogene) smerter, tørre slimhinder i mund og øjne etc., men skal alle disse have målt B12? og skyldes disse symptomer en (relativ) mangel på B12?? I skriver, at vi kun skal måle MMA, hvis de er uden eller med uklare symptomer, men igen HVILKE?
- Jeres hovedbudskab 3 er " Vedvarende injektionsbehandling kan tilpasses individuelt efter patientens symptomer." Men der fordrer jo at vi er skarpe på, hvilke symptomer, der er relateret til B12 mangel. Hvor lang er injektionsbehandlingens halveringstid, så hvornår vil det give mening med ny injektion, hvis vi ikke skal monitorere vha. blodprøver jævnfør jeres 4. hovedbudskab? I skriver 2-3 måneder, men min erfaring er, at mange så får B12;P værdier over 1200 – så måske sjældnere?
- Jeres 5. hovedbudskab er godt – nemlig at seponere uden sikker diagnose. Måske skal I skrive uden oplagt årsag, da B12 mangel er en mangel tilstand, som ses ved en lang række sygdomme og tilstande, som I skriver.
- Jeg er lidt usikker på, hvilke symptomer makrocytose har, hvis det er uafhængigt af hæmoglobin? Træthed?
- Vedr. brug af PPI så står der ikke noget i DSAM's vejledning om Dyspepsi om B12 mangel under bivirkninger eller langvarig brug. I skriver, at man ved langvarig brug af PPI skal overveje B12 mangel, hvis der er symptomer på B12 mangel. Det er lidt dobbeltkonfekt, og måske bedre at nævne, hvilke symptomer det kan dreje sig om?
- Kan folk tage B-vitamin tilskud ala Unikalk til D-vitamin mangel især, hvis de ikke har symptomer? Eller skal det være lægemidler med tilskud, hvis man bare mangler lidt fx B12 på 200? Er der en grænse for, hvornår det blot er kosttilskud, og hvornår det er en regulær behandling især hvis det skyldes mangelfuld kost? Er der en grænse for, hvornår man giver injektionsbehandling og med tætte injektioner hver 2. dag? Det skal vel være ved meget lavt B12 og mange symptomer?
- Kan I nævne nogle af de gode fødevarer til at give B12 via kosten?

MVH Janne Unkerskov

Praktiserende læge, Lægerne Kanaltorvet i Albertslund

Teamleder KAP-H's medicinteam

Medlem af Medicintilskudsnet

*Region Midt:*

*Kontakt lægen, hvis du oplever nogle af disse symptomer:*

- *Invaliderende træthed. Du kan ikke udføre de dagligdags funktioner, som du er vant til at overkomme.*
- *Udtrætningsfølelse. Du bliver hurtigere træt.*
- *Koncentrationsbesvær og manglende mentalt overskud.*
- *Føleforstyrrelser - især i fingre og tæer.*
- *Balanceproblemer. Svimmelhed, klodsethed og tendens til at snuble. Mistiming i bevægelserne, når man griber ud efter noget.*
- *Maven og tarmen driller. Afføringen ændrer sig, mavesmerter, oppustethed, sure opstød.*
- *Flere infektioner. Småinfektioner og gentagen blærebetændelse, bihulebetændelse eller lungebetændelse.*
- *Synsforstyrrelser. Kan vise sig på mange forskellige måder og opleves invaliderende.*
- *Av, min mund. En brændende rød tunge og mundsår, fordi tunge og mundhule ikke kan holde til sliddet fra maden.*

#### **Påvirker hele kroppen**

*– B12-mangel påvirker hele kroppen, så det er almindeligt at opleve symptomer fra forskellige organer, forklarer læge og forsker Johan Arendt fra Aarhus Universitetshospital.*

*Organsystemer med hyppig celledeling bliver hurtigst påvirket af mangel på B12-vitamin. Det gælder især mavetarm-systemet, hvor symptomerne kan være oppustethed, diarré og forstoppelse.*

*Knoglemarven og nervesystemets celler deler sig også hurtigt - her kan B12-mangel vise sig som blødninger i huden, infektioner, træthed, føleforstyrrelser, psykologiske symptomer og depressive tendenser.*

#### **Symptomer som mange andre sygdomme**

*Ofte kommer symptomerne snigende over nogle måneder, men de kan også opstå akut.*

*– Symptomerne kan ligne mange andre fysiske og psykiske lidelser. Også derfor er det vigtigt at kontakte lægen og få stillet den rette diagnose, pointerer Johan Arendt.*

*En blodprøve kan vise, om man har et lavt niveau af B12-vitamin.*

