

دراسة جديدة تكشف علاقة نقص نوع من الفيتامينات بالانتحار



تشير دراسة جديدة إلى أن معالجة انخفاض مستويات فيتامين "D" بالمكملات الغذائية قد تكون له فائدة حاسمة بالنسبة لبعض الأشخاص: انخفاض خطر محاولة الانتحار.

و في دراسة أجريت على أكثر من مليون من المحاربين القدامى في الولايات المتحدة، وجد الباحثون أن أولئك الذين وصف لهم فيتامين D كانوا أقل عرضة بنسبة 50% تقريبا لمحاولة الانتحار على مدى ثماني سنوات، مقابل أولئك الذين لم يتم وصف المكملات الغذائية لهم.

و لوحظت الفائدة على وجه التحديد بين المحاربين القدامى الذين كانت لديهم مستويات منخفضة من فيتامين D في البداية، وكذلك قدامى المحاربين السود - الذين قد يكونون أكثر عرضة لخطر نقص مخزون فيتامين D.

و يصنع الجسم فيتامين D بشكل طبيعي عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس. لكن البشرة الداكنة، مع المزيد من الميلانين، تؤدي إلى إنتاج أقل لفيتامين D.

و قد يكون هذا هو السبب في أن المكملات الغذائية بدت وقائية بشكل خاص بين قدامى المحاربين السود. و شدد الباحثون على أن الدراسة لم تكن تجربة سريرية اختبرت بشكل مباشر فيتامين D للحد من السلوك الانتحاري. لذلك لا تثبت النتائج أن المكملات، في حد ذاتها، تسبب في الواقع انخفاضا في خطر الانتحار.

و في الوقت نفسه، من المعروف أن نقص فيتامين D يمكن أن يسبب أعراضا شبيهة بالاكتئاب، بما في ذلك تغيرات المزاج والتعب المزمن، وفقا للدكتورة كريستين كروفورد، الطبيبة النفسية والمديرة الطبية المساعدة في مركز Illness Mental on Alliance National.

و قالت كروفورد، التي لم تشارك في الدراسة، إنه في ممارستها، غالبا ما يتم اختبار مرضى يعانون من أعراض الاكتئاب لمعرفة مستويات فيتامين D في الدم، وكذلك فيتامين B12 وحمض الفوليك وهرمونات الغدة الدرقية، حيث يمكن أن يؤدي نقص تلك الفيتامينات، أو اضطرابات هرمون الغدة الدرقية، إلى ظهور أعراض الاكتئاب.

و أشارت إلى أنه من خلال تجربتها، فإن اكتشاف نقص فيتامين D وعلاجه يمكن أن يحدث فرقا كبيرا. موضحة: "في غضون بضعة أشهر، يمكن للمرضى أن يتحسنوا بشكل كبير في الحالة المزاجية وكيف يشعرون جسديا و عقليا".

و علقت حول نتائج الدراسة الجديدة: "أعتقد أن هذه دراسة رائعة، حيث تشير إلى أن فوائد علاج نقص فيتامين D يمكن أن يمتد إلى مخاطر أقل لمحاولة الانتحار".

و في الدراسة، المنشورة في مجلة ONE PLOS، وجد الباحثان جيل لافين وجايسون غيبونز ما يزيد قليلا عن 660 ألف مريض وصف لهم فيتامين D بين عامي 2010 و2018 لأسباب مختلفة. وكان ما يقارب نصفهم يعانون من نقص فيتامين D.

وقارن الباحثون هؤلاء المحاربين القدامى مع نفس العدد من المحاربين الذين لم يتم وصف فيتامين D لهم، لكنهم كانوا متشابهين من حيث العمر والجنس والعرق وتشخيصات الصحة البدنية والعقلية.

وتحتوي مكملات فيتامين D على شكلين من فيتامين: D2 (إرغوكالسيفيرول) أو D 3 (كولي كالسيفيرول).

وكان معظم المحاربين القدامى الذين تناولوا المكملات الغذائية يتناولون فيتامين D 3. وفي تلك المجموعة، تم علاج 0.2% من محاولات الانتحار أو إيذاء النفس خلال فترة الدراسة. هذا بالمقارنة مع 36.0% من المحاربين القدامى الذين لم يوصف لهم فيتامين D.

وكان هناك نمط مشابه بين قدامى المحاربين الذين وصف لهم فيتامين D 2: كان المعدل 0.27% ممن حاولوا الانتحار أو قاموا بإيذاء أنفسهم بطريقة أخرى، مقابل 0.52% من المحاربين القدامى دون وصفات فيتامين D.

وعندما قام الباحثون بموازنة العوامل الأخرى، مثل الحالات الصحية الجسدية والعقلية، كانت مكملات فيتامين D ما تزال مرتبطة بانخفاض خطر محاولة الانتحار بنسبة 45% إلى 48%. وأكد الباحثون أن هذا النوع من الدراسة لا يثبت السبب والنتيجة.