دراسة أمريكية تكشف عن رابط بين فيتامين "D" و الإنتحار

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

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.

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

وقد يكون هذا هو السبب في أن المكملات الغذائية بدت وقائية بشكل خاص بين قدامى المحاربين السود.

وشدد 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.

وفي 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 National Alliance on Mental Illness.

وقالت 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.

وأشارت 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 وعقليا".

وعلقت 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".

وفي الدراسة، المنشورة في مجلة PLOS ONE، 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 القدامى 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 0.36% 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.