

فيتامين ب يقلل خطر الاكتئاب بعد السكتة الدماغية: دراسة أمريكية واسعة.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). فيتامين ب يقلل خطر الاكتئاب بعد السكتة الدماغية: دراسة أمريكية واسعة..
عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118467>

تخيل أنك أو أحد أفراد أسرتك قد تعرض لسكتة دماغية. التعافي الجسدي قد يكون رحلة طويلة وشاقة، ولكن ماذا عن الصحة النفسية؟ يعاني حوالي 30% من الناجين من السكتة الدماغية من الاكتئاب بعد السكتة الدماغية، وهي حالة يمكن أن تعيق عملية التعافي بشكل كبير. ولكن، هل يمكن أن يكون هناك رابط بسيط، مثل ما نأكله، يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بهذا الاكتئاب؟

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من المسح الوطني للفحص الصحي والتغذية (NHANES) في الولايات المتحدة، وهي دراسة واسعة النطاق تجمع معلومات حول صحة وتغذية الآلاف من الأمريكيين. ركزت الدراسة على بيانات الفترة من 2007 إلى 2018، وشملت 1080 مريضاً بالغاً (أعمارهم 20 عاماً أو أكثر) ممن تعرضوا لسكتة دماغية. استخدم الباحثون استبياناً يسمى "استبيان صحة المريض ذو التسعة بنود" (PHQ-9) لتقييم أعراض الاكتئاب لدى المشاركين. هذا الاستبيان هو أداة شائعة الاستخدام لتقييم شدة أعراض الاكتئاب.

لتقييم تناول فيتامينات ب، اعتمد الباحثون على المعلومات التي قدمها المشاركون حول عاداتهم الغذائية. ثم قاموا بتحليل العلاقة بين كمية فيتامينات ب التي يتناولها المرضى وأعراض الاكتئاب لديهم، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على النتائج، مثل الجنس والعمر والعرق ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ومستوى التعليم والحالة الاجتماعية والتاريخ الطبي (بما في ذلك أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري) وعادات التدخين وشرب الكحول.

النتائج

بعد تحليل البيانات، وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية قوية بين تناول فيتامين ب1 (الثيامين) وفيتامين ب6 (البيريدوكسين) ودرجات PHQ-9. بمعنى آخر، كلما زاد تناول المرضى لفيتامين ب1 وب6 من خلال نظامهم الغذائي، انخفضت أعراض الاكتئاب لديهم. كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية، مما يعني أنها ليست مجرد مصادفة. قيمة (P) التي بلغت 0.002 لكل من فيتامين ب1 وب6 تشير إلى أن هذه النتائج ذات أهمية كبيرة.

الأمر المثير للاهتمام هو أن الباحثين اكتشفوا أن هذه العلاقة تتأثر بعوامل أخرى. على سبيل المثال، كان تأثير فيتامين ب1 وب6 على أعراض الاكتئاب أقوى لدى الأشخاص الذين يعيشون أنماط حياة غير صحية أو لديهم علامات التهاب في الجسم. يشير هذا إلى أن فيتامينات ب قد تكون أكثر فائدة للأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن تناول كميات كافية من فيتامين ب1 وب6 من خلال النظام الغذائي قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب بعد السكتة الدماغية. هذا لا يعني أن فيتامينات ب هي علاج للاكتئاب، ولكنها قد تكون جزءاً من استراتيجية شاملة لتحسين الصحة النفسية للناجين من السكتة الدماغية.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة هي دراسة قائمة على الملاحظة، مما يعني أنها لا تثبت وجود علاقة سببية. بمعنى آخر، لا يمكننا القول بشكل قاطع أن تناول فيتامين ب1 وب6 يسبب انخفاض خطر الاكتئاب. قد يكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً. لذلك، يحتاج الباحثون إلى إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية، مثل التجارب السريرية، لتأكيد هذه النتائج وتحديد ما إذا كان تناول مكملات فيتامين ب يمكن أن يكون مفيداً للناجين من السكتة الدماغية.

يؤكد الباحثون على أهمية اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن غني بفيتامينات ب، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين تعرضوا لسكتة دماغية. تشمل المصادر الجيدة لفيتامين ب1 الحبوب الكاملة والبقوليات واللحوم، بينما تشمل المصادر الجيدة لفيتامين ب6 الدواجن والأسماك والموز والبطاطس. بالإضافة إلى ذلك، من المهم معالجة عوامل الخطر الأخرى للاكتئاب، مثل اتباع نمط حياة صحي وإدارة الالتهابات.

Reference

Liu, M. (2026). *Vitamin B intake and post-stroke depression: Results from the US national health and nutrition examination surveys (NHANES) 2007-2018*. International Journal of Psychiatry in Medicine

DOI: [10.1177/00912174251376110](https://doi.org/10.1177/00912174251376110)