

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=118466>

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 للصحة 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 شخصاً بالغاً (أعمارهم 20 عاماً أو أكثر) ممن تعرضوا لسكتة دماغية. لم يكن الهدف هو متابعة المرضى بمرور الوقت (دراسة طولية)، بل كان تقييم الوضع في لحظة معينة (دراسة مقطعية)، أي فحص العلاقة بين النظام الغذائي والاكتئاب في تلك الفترة الزمنية.

لتقييم أعراض الاكتئاب، استخدم الباحثون استبياناً يسمى "استبيان صحة المريض ذو التسعة بنود" (PHQ-9). هذا الاستبيان هو أداة شائعة الاستخدام لتقييم شدة أعراض الاكتئاب. كما قاموا بجمع معلومات مفصلة حول النظام الغذائي للمشاركين، مع التركيز على كمية فيتامينات ب المختلفة التي يتناولونها. للتأكد من أن النتائج دقيقة، أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على خطر الاكتئاب، مثل الجنس والعمر والعرق ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والتاريخ الطبي (مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري) وعادات نمط الحياة (مثل التدخين وشرب الكحول).

النتائج

بعد تحليل البيانات، وجد الباحثون أن هناك علاقة عكسية قوية بين تناول فيتامين ب1 (الثيامين) وفيتامين ب6 (البيريدوكسين) ودرجات استبيان الاكتئاب (PHQ-9). بمعنى آخر، كلما زاد تناول المشاركين لفيتامين ب1 وب6، انخفضت أعراض الاكتئاب لديهم. كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية، مما يعني أنها ليست مجرد صدفة. (الدلالة الإحصائية تعني أن الاحتمال بأن تكون النتيجة ناتجة عن الصدفة أقل من 5%).

الأمر المثير للاهتمام هو أن هذه العلاقة كانت أقوى لدى الأشخاص الذين يعانون من أنماط حياة غير صحية أو لديهم علامات التهاب في الجسم. يشير هذا إلى أن فيتامينات ب قد تكون أكثر أهمية بشكل خاص للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الاكتئاب بعد السكتة الدماغية. على سبيل المثال، قد يكون لدى المدخنين أو الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة أو الالتهابات المزمنة فائدة أكبر من زيادة تناول فيتامين ب1 وب6.

تداعيات

تشير هذه النتائج إلى أن النظام الغذائي، وخاصة تناول فيتامينات ب1 وب6، قد يلعب دوراً مهماً في الوقاية من الاكتئاب بعد السكتة الدماغية. على الرغم من أن هذه الدراسة لا تثبت أن فيتامينات ب تسبب انخفاض خطر الاكتئاب بشكل مباشر (هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد ذلك)، إلا أنها تقدم دليلاً قوياً على وجود علاقة بينهما.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة اعتمدت على بيانات تم جمعها في وقت واحد، مما يعني أنه لا يمكننا تحديد ما إذا كان تناول فيتامينات ب يقلل من خطر الاكتئاب، أو ما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب يميلون إلى تناول كميات أقل من فيتامينات ب. لحل هذا اللغز، هناك حاجة إلى دراسات مستقبلية تتابع المرضى بمرور الوقت.

ومع ذلك، فإن هذه النتائج تشجع على تبني نظام غذائي صحي ومتوازن غني بفيتامينات ب، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين تعرضوا لسكتة دماغية. تشمل المصادر الجيدة لفيتامين ب1 الحبوب الكاملة والبقوليات واللحوم الخالية من الدهون، بينما تشمل المصادر الجيدة لفيتامين ب6 الدواجن والأسماك والموز والبطاطس. بالإضافة إلى ذلك، يجب على الأطباء أن يكونوا على دراية بأهمية التغذية في رعاية مرضى السكتة الدماغية، وأن يقدموا لهم المشورة بشأن كيفية تحسين نظامهم الغذائي.

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)