

فيتامين د وعلاجه لصحة الرجال: دراسة تربط بين الهرمونات والوظائف الجنسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). فيتامين د وعلاجه لصحة الرجال: دراسة تربط بين الهرمونات والوظائف الجنسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119306>

تخيل رجلاً في منتصف العمر، يعاني من تراجع في الرغبة الجنسية، وشعور بالإرهاق المستمر، وتدهور عام في نوعية حياته. قد يربط هذا الرجل هذه الأعراض بالتقدم في العمر أو الإجهاد، لكن هل يمكن أن يكون السبب أبسط وأكثر شيوعاً من ذلك؟ هل يمكن أن يكون نقص فيتامين د هو الجاني الخفي؟ هذا السؤال هو ما سعى باحثون للإجابة عليه في دراسة حديثة، كاشفين عن ارتباط مثير للاهتمام بين مستويات فيتامين د والهرمونات الجنسية، والوظيفة الجنسية، ونوعية الحياة لدى الرجال.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة الدكتور هايدر ك. س، بتحليل بيانات من عيادة خارجية متخصصة في أمراض الذكورة (Andrology). شملت الدراسة مجموعة من المرضى الذين حضروا العيادة لأسباب مختلفة تتعلق بالصحة الجنسية للرجال. تم جمع عينات دم من المشاركين لقياس مستويات فيتامين د، بالإضافة إلى مستويات الهرمونات الجنسية الرئيسية مثل التستوستيرون (Testosterone) والإستروجين (Estrogen).

لم يقتصر البحث على التحاليل المخبرية فحسب، بل تضمن أيضاً تقييماً شاملاً للوظيفة الجنسية باستخدام استبيانات موحدة. هذه الاستبيانات تقيس جوانب مختلفة مثل الرغبة الجنسية، والقدرة على الانتصاب، والرضا الجنسي. بالإضافة إلى ذلك، تم استخدام استبيانات أخرى لتقييم نوعية الحياة بشكل عام، مع التركيز على الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية.

قام فريق البحث بتحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متطورة لتحديد ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات فيتامين د والهرمونات الجنسية، والوظيفة الجنسية، ونوعية الحياة. تم أخذ عوامل أخرى في الاعتبار مثل العمر، ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، والأمراض المزمنة التي قد تؤثر على النتائج.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً كبيراً بين مستويات فيتامين د ومستويات التستوستيرون. بمعنى آخر، كلما ارتفعت مستويات فيتامين د لدى الرجال، ارتفعت مستويات التستوستيرون لديهم. التستوستيرون هو الهرمون الجنسي الذكري الرئيسي، ويلعب دوراً حاسماً في العديد من الوظائف الجسدية، بما في ذلك الرغبة الجنسية، والكتلة العضلية، وكثافة العظام.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الرجال الذين يعانون من نقص فيتامين د كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الوظيفة الجنسية، مثل ضعف الانتصاب وانخفاض الرغبة الجنسية. كما أظهروا أيضاً تقييماً أقل لنوعية حياتهم بشكل عام، مع شعور أكبر بالإرهاق والتعب والاكتئاب.

من الجدير بالذكر أن الارتباط بين فيتامين د والوظيفة الجنسية ونوعية الحياة ظل قائماً حتى بعد أخذ العوامل الأخرى في الاعتبار، مما يشير إلى أن فيتامين د قد يكون له تأثير مستقل على هذه الجوانب. ومع ذلك، أكد الباحثون على أن هذه الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية، بل تظهر فقط وجود ارتباط إحصائي.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن فيتامين د قد يلعب دوراً مهماً في الصحة الجنسية للرجال ونوعية حياتهم. على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج وتحديد الآلية الدقيقة التي يعمل بها فيتامين د، إلا أن هذه النتائج تفتح الباب

أمام إمكانية استخدام فيتامين د كعلاج مساعد لتحسين الصحة الجنسية ونوعية الحياة لدى الرجال الذين يعانون من نقص في هذا الفيتامين.

يقول الدكتور هايدر ك. س: "على الرغم من أننا لا نستطيع القول بشكل قاطع أن فيتامين د يسبب تحسينات في الصحة الجنسية، إلا أننا نرى ارتباطاً قوياً بين مستويات فيتامين د والهرمونات الجنسية والوظيفة الجنسية ونوعية الحياة. هذا يشير إلى أن فحص مستويات فيتامين د لدى الرجال الذين يعانون من مشاكل جنسية قد يكون مفيداً، وأن تصحيح النقص في فيتامين د قد يكون له تأثير إيجابي على صحتهم."

من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة لا تدعو إلى تناول مكملات فيتامين د بشكل عشوائي. يجب على أي شخص يفكر في تناول مكملات فيتامين د استشارة الطبيب أولاً لتحديد ما إذا كان يعاني من نقص في فيتامين د وما هي الجرعة المناسبة له. فيتامين د، مثل أي مادة أخرى، يمكن أن يكون له آثار جانبية إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

Reference

Haider K.S. (2026). *Vitamin D levels in relation to sexual steroids, sexual function, and quality of life in patients of an andrology outpatient clinic*. The Aging Male, 29(1), 2630447-2630447

DOI: [10.1080/13685538.2026.2630447](https://doi.org/10.1080/13685538.2026.2630447)