



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

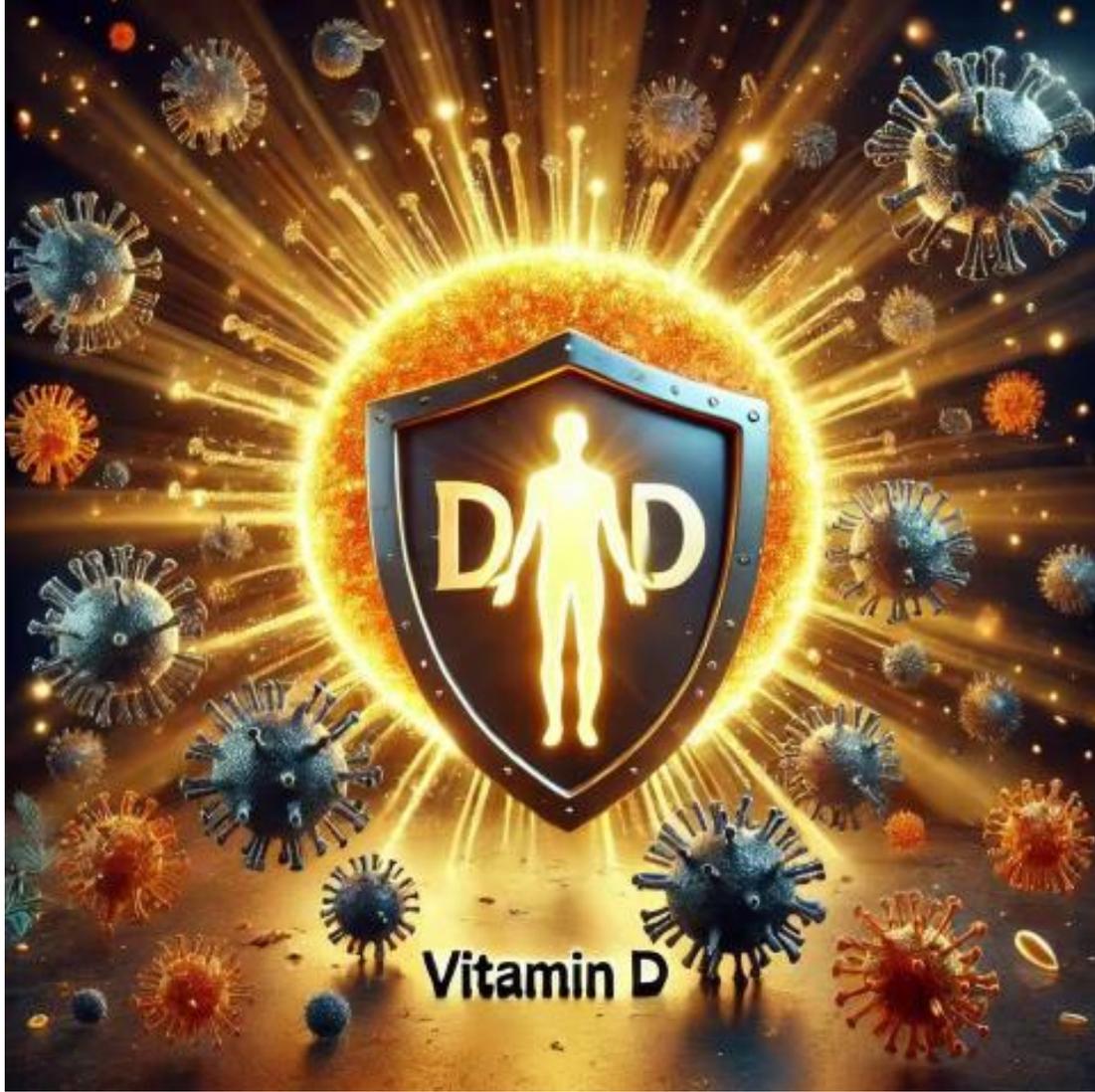
للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 13 فبراير ، 2025

نقص فيتامين د يسبب القابلية للإصابة ، والمضاعفات،

والوفيات من كوفيد-19

بقلم: ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه



المقدمة

لقد حظى طب التصحيح الجزيئي (Orthomolecular medicine)، الذي يستخدم الجرعات المثلى من المغذيات للحفاظ على الصحة وعلاج الأمراض، باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، خاصة لدوره في دعم صحة الجهاز المناعي. من أبرز الأمثلة على ذلك استخدام فيتامين د 3 لتعزيز المناعة، لا سيما في سياق جائحة كوفيد-19. في مراجعة حديثة أجراها الدكتور سونيل ويمالوانسا، عضو منتدى الخبراء العالمي لعام 2024 بشأن فيتامين د (1)، تم تحليل أكثر من 300 تجربة سريرية، وخلص إلى وجود علاقة سببية بين نقص فيتامين د وزيادة القابلية للإصابة بفيروس السارس-كوف-2 (SARS-CoV-2)، بالإضافة إلى المضاعفات وارتفاع معدلات الوفيات. (2)

فعالية فيتامين د 3 D والكالسيفيديول في تعزيز المناعة

نشرت دراسة الدكتور ويمالوانسا في مجلة "المغذيات" Nutrients في 6 فبراير 2025، حيث جمع نتائج أكثر من 300 تجربة سريرية، مؤكدة أن فيتامين د 3 D والكالسيفيديول فعالان للغاية في تقليل شدة وتطور مرض كوفيد-19. تبين أن هذين الشكلين من فيتامين د يقللان من خطر الإصابة، والمضاعفات، والحاجة إلى الاستشفاء، والوفاة بنسبة 50%. والأهم من ذلك، أن هذه المغذيات تتفوق على جميع العلاجات المعتمدة حاليًا من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لعلاج كوفيد-19، والتي غالبًا ما تكون مكلفة وذات فعالية محدودة.

من المعروف أن فيتامين د D يلعب دورًا محوريًا في تنظيم الجهاز المناعي، مما يساعد الجسم على مجابهة العدوى بفعالية أكبر. وفي حالة كوفيد-19، أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من فيتامين د D معرضون لمخاطر أقل بكثير للنتائج السريرية الشديدة. يُعتبر الفيتامينان D 3 والكالسيفيديول من الأشكال ذات التوافر البيولوجي العالي، مما يجعلهما فعالين بشكل خاص في الحفاظ على وظائف مناعية مثالية.

التوفير الاقتصادي وسهولة التكاليف

ميزة رئيسية أخرى للتغذية التصحيحية الجزيئية، بما في ذلك فيتامين د 3 D والكالسيفيديول، هي التكلفة الفعالة. بالمقارنة مع العلاجات المعتمدة والمحمية ببراءات اختراع لكوفيد-19، فإن فيتامين د 3 D والكالسيفيديول أقل تكلفة بشكل ملحوظ، إذ تبلغ تكلفة المكمل 2 دولار أمريكي لكل مريض، مما يجعله أرخص بكثير من تكاليف الاستشفاء وأكثر فعالية من العلاجات القياسية. (2) إن العبء الاقتصادي للاعتماد على العلاجات الدوائية المرتفعة التكلفة للأمراض المنتشرة ككوفيد-19 يمكن أن يكون هائلًا، خصوصًا أن العديد من هذه العلاجات قليلة الفعالية أو تتطلب استخدامًا طويل الأمد.

من ناحية أخرى، فإن فيتامين د 3 D والكالسيفيديول متوفران بسهولة وبأسعار معقولة، ويتطلبان كميات قليلة لتحقيق الفوائد الصحية، مما يجعلهما خيارًا أكثر سهولة لكل من الأفراد وأنظمة الرعاية الصحية. إن دمج هذه العناصر منخفضة التكلفة في الرعاية الروتينية قد يؤدي إلى توفيرات كبيرة في التكاليف المتعلقة بإدارة الأمراض المعدية، وتقليل النفقات الطبية الإجمالية المتعلقة بالاستشفاء والمضاعفات.

السلامة والآثار الجانبية الطفيفة

ميزة أخرى كبيرة لفيتامين د 3 D والكالسيفيديول هي ملف السلامة، خصوصًا عند الحفاظ على مستوى فيتامين د 3 D في الدم بين 50 و100 نانوغرام/مل. (2-4) بالنسبة لمعظم الأفراد، الجرعات التي تحقق هذه المستويات هي 2000 إلى 10,000 وحدة دولية يوميًا (50-250 ميكروغرام/يوم، أو حوالي 32 وحدة دولية لكل رطل [70 وحدة دولية لكل كجم] من وزن الجسم للكبار غير البدناء). هذه الجرعات يسيرة التحمل لدى غالبية الأشخاص. على عكس العديد من الأدوية الدوائية التي قد تحمل

مجموعة من الآثار الجانبية الخفيفة إلى الحادة، فإن فيتامين د3 D والكالسيفيديول عادةً ما يكون لهما عدد قليل جدًا من الآثار السلبية عند استخدامها بالجرعات الموصى بها.

أكثر الآثار الجانبية شيوعًا للاستهلاك المفرط لفيتامين د هو فرط كالسيوم الدم (ارتفاع مستويات الكالسيوم)، لكنه نادر الحدوث وعادةً ما يظهر فقط مع تناول جرعات عالية طويلة الأمد تفوق بكثير الجرعة اليومية الموصى بها. بالنسبة لغالبية الناس، تعد مكملات فيتامين د آمنة، وللجسم آليات تنظيمية للتحكم في تركيزها. هذا يجعل العلاجات المعتمدة على فيتامين د أكثر أمانًا واستدامة على المدى الطويل مقارنة بالعديد من الأدوية الأخرى التي قد تسبب آثارًا جانبية واسعة النطاق.

الخلاصة والدعوة إلى العمل

الدلائل لا تقبل الجدل: يجب أن يكون فيتامين د3 D والكالسيفيديول من العلاجات الأساسية، إلى جانب الفيتامينات والعناصر الغذائية الحيوية الأخرى، لتعزيز المناعة، وتخفيف شدة العدوى، ومنع المضاعفات في الأمراض مثل كوفيد-19 وأي أوبئة أو جوائح مستقبلية معروفة أو غير معروفة الأسباب. (5) مدعومًا بأكثر من 300 تجربة سريرية، أثبت فيتامين د قدرته على تقليل الإصابات والمضاعفات والوفاة بحوالي 50%، متفوقًا على العلاجات الحالية المعتمدة من FDA لـ كوفيد-19.

بالنظر إلى السجل القوي لفيتامين د3 D من حيث السلامة، والتكلفة، والفعالية، فإنه من الواضح أن انتظار دراسات إضافية ليس ضروريًا. لقد حان الوقت لتضمين فيتامين د3 D و/أو الكالسيفيديول في الممارسات السريرية الآن. إن دمج هذه المغذيات في البروتوكولات العلاجية يقدم حلاً مثبتًا لا يعالج فقط المشاكل الصحية الفورية، بل يوفر فوائد طويلة الأمد بدون الآثار الجانبية للعلاجات الباهظة والمحمية ببراءات الاختراع.

نبذة عن الدكتور سونيل ويمالاوانسا، دكتوراه في الطب، دكتوراه



الدكتور سونيل ويمالاوانسا هو طبيب وعالم وخبير مشهور في مجال الغدد الصماء، معروف بأبحاثه في فيتامين د والتطبيقات السريرية المرتبطة به. يشغل عدة مناصب أكاديمية ويُعرف بأبحاثه المكثفة حول دور فيتامين د في الوقاية من الأمراض

وتعزيز الصحة. ساهم الدكتور ويمالوانسا في العديد من المنشورات العلمية التي تستكشف الإمكانيات العلاجية لفيتامين د في عدة حالات طبية بما في ذلك هشاشة العظام وأمراض القلب والسكري. يركز عمله على أهمية المستويات المثلى من فيتامين د للصحة العامة وقد كان من المدافعين البارزين عن المبادرات الصحية العامة لتعزيز الوعي بنقص فيتامين د. بالإضافة إلى خبرته السريرية والبحثية، يشارك الدكتور ويمالوانسا في التعليم وإلقاء المحاضرات في المؤتمرات الدولية وتأليف الكتب حول تأثير فيتامين د على صحة الإنسان.

كما أنه عضو في هيئة تحرير خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي.

المراجع

1. 2024 International Virtual Vitamin D Forum & Expert Panel Discussion. Orthomolecular Med News Service. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v20n15.shtml>
2. Wimalawansa SJ (2025) Vitamin D Deficiency Meets Hill's Criteria for Causation in SARS-CoV-2 Susceptibility, Complications, and Mortality: A Systematic Review. Nutrients, 17:599. <https://doi.org/10.3390/nu17030599>
3. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ (2025). Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. Nutrients. 17(2):277. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/2/277>
4. Cheng RZ (2025) Summary of "Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines". Orthomolecular Med News Service. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n04.shtml>
5. Cheng RZ (2025) Orthomolecular Nutrition Immunity: A Holistic Alternative to Vaccines Against Infections. Orthomolecular Nutrition Immunity: A Holistic Alternative to Vaccines Against Infections. <https://orthomolecular.org/resources/omns/v21n05.shtml>
6. Cheng RZ (2020) Protected Group Immunity, Not a Vaccine, is the Way to Stop the COVID-19 Pandemic. <https://www.orthomolecular.org/resources/omns/v16n27.shtml>

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات : <http://www.orthomolecular.org>

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك:

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

Jennifer L. Aliano, M.S., L.Ac., C.C.N. (USA)
Albert G. B. Amoah, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)
Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)
Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
Greg Beattie, Author (Australia)
Barry Breger, M.D. (Canada)
Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)
Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)
Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)
Ian Dettman, Ph.D. (Australia)
Susan R. Downs, M.D., M.P.H. (USA)
Ron Ehrlich, B.D.S. (Australia)
Hugo Galindo, M.D. (Colombia)
Gary S. Goldman, Ph.D. (USA)
William B. Grant, Ph.D. (USA)
Claus Hancke, MD, FACAM (Denmark)
Patrick Holford, BSc (United Kingdom)
Ron Hunninghake, M.D. (USA)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)
Dwight Kalita, Ph.D. (USA)
Felix I. D. Konotey-Ahulu, M.D., FRCP (Ghana)
Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
Fabrice Leu, N.D., (Switzerland)
Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
Pedro Gonzalez Lombana, M.D., Ph.D. (Colombia)

Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
 Juan Manuel Martinez, M.D. (Colombia)
 Mignonne Mary, M.D. (USA)
 Dr.Aarti Midha M.D., ABAARM (India)
 Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
 Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
 Sarah Myhill, MB, BS (United Kingdom)
 Tahar Naili, M.D. (Algeria)
 Zhiyong Peng, M.D. (China)
 Pawel Pludowski, M.D. (Poland)
 Isabella Akyinbah Quakyi, Ph.D. (Ghana)
 Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
 Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
 Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
 Thomas N. Seyfried, Ph.D. (USA)
 Han Ping Shi, M.D., Ph.D. (China)
 T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)
 Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)
 Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D. (Sri Lanka)

المحرر المؤسس: [أندرو ديليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

رئيس التحرير: ريتشارد تشينج ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناغيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين بوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph ، P.G.C.M (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايبال ، Ph.D. (الأرجنتين)

محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ، M.D. (ألمانيا)

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد داتشler ، M.Eng. (ألمانيا)

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، M.D., J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: داميان داونينج ، M.B.B.S., M.R.S.B. (المملكة المتحدة)

محرر مساهم: ديليو تود بينثيري ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: كين واكر ، M.D. (كندا)

محرر مساهم: مايكل ج. جونزاليس ، N.M.D. ، Ph.D. (بورتوريكو)

محرر تقني: مايكل إس. ستيوارت ، B.Sc.C.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني مساعد: روبرت سي. كينيدي ، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتعليقات والاتصال الإعلامي:

editor@orthomolecular.org

ترحب OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" برسائل البريد الإلكتروني للقراء ولكنها غير قادرة على الرد على بشكل فردي على جميع الرسائل.

تصبح تعليقات القراء ملكاً لـ OMNS "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" وقد يتم استخدامها للنشر أو لا.

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>