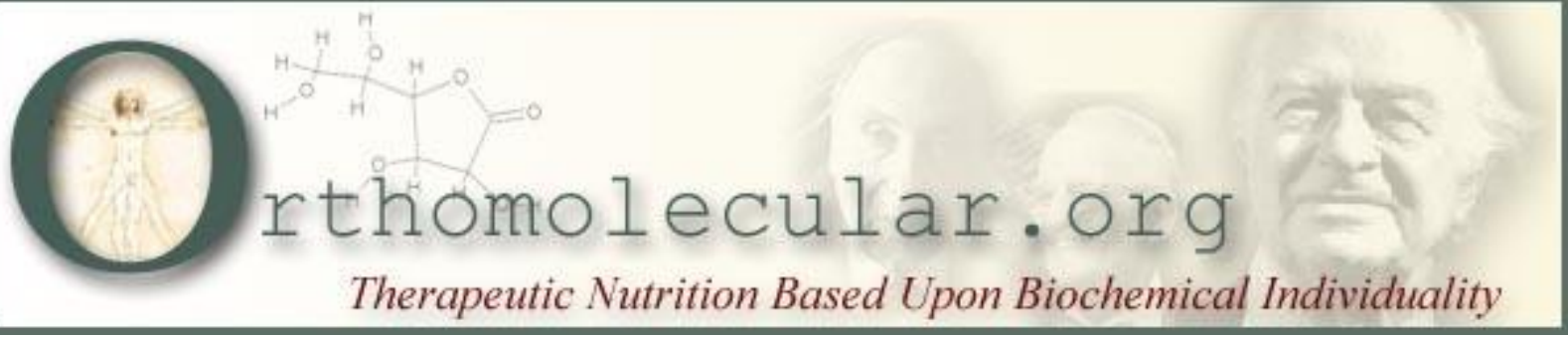




تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجاناً 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 ، 8 أغسطس ، 2025

الوقاية من الأمراض طوال الحياة من قبل الولادة

دعوة للعمل من أجل عدالة صحة الأم والحصول على ما يكفي من فيتامين د

بقلم: جين أليانو، ماجستير؛ ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه فلسفة؛ وتحالف GrassrootsHealth لفيتامين د

برعاية مشتركة من خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

أبرز النقاط 🔍

- 89% من النساء الحوامل لديهن مستويات 25 (OH)D في المصل أقل من 40 نانوغرام/مل؛ و 31% منهن يعانين من نقص سريري.

- الحصول على ما يكفي من فيتامين د D (≤ 40 نانوغرام/مل) تقلل خطر الولادة المبكرة بنسبة 46-59%، وتخفض معدلات تسمم الحمل، والولادة القيصرية، وسكري الحمل، ومضاعفات نمو الجنين.
- الرعاية القياسية السابقة للولادة تفشل في الفحص أو التعويض بشكل كافٍ.
- تحالف وطني، ترعاه GrassrootsHealth، وجمعية الصحة العضوية والطبيعية، وجمعية المستهلكين العضويين، وتحالف صحي، وخدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS، وآخرون، سيدافعون هذا الخريف في واشنطن العاصمة عن إصلاح سياسات الرعاية السابقة للولادة المبنية على الأدلة.
- تتم دعوة جميع أنصار حرية الصحة، وتأييد صحة الأم، وحلفاء أبحاث المغذيات الدقيقة للمشاركة.

الحمل: نقطة تحول للوقاية والسياسة

تمتلك الولايات المتحدة أعلى معدل وفيات للأمهات بين الدول المتقدمة - والعبء يقع بشكل غير متناسب على المجتمعات السوداء والمحرومة. بينما يركز الطب الحديث السابق للولادة بشكل متزايد على الفحوصات والتشخيصات الدوائية، فإنه لا يزال يتجاهل أحد أكثر التدخلات أماناً وأقل تكلفة والأكثر توثيقاً وهو: **الحصول على ما يكفي من فيتامين د D**. هذا ليس مجرد ثغرة سريرية، بل هو ظلم صحي عام وفرصة للتحول.

علم الأحياء: فيتامين د D ضروري - لكنه مُتجاهل

بحلول الأسبوع الثاني عشر من الحمل، يزداد إنتاج جسم المرأة للكالسيتريول (الشكل النشط من فيتامين د D) بنحو 300% - وهو مستوى ضروري للتسامح المناعي، وتنظيم الجينات، ووظيفة المشيمة، وتطور الجنين (8،2). هذا التحول الفسيولوجي يعتمد بالكامل على مخزون كافٍ من فيتامين د D.

ومع ذلك:

- 89% من النساء الحوامل لديهن 25 (OH)D في المصل أقل من 40 نانوغرام/مل
- 31% منهن أقل من 20 نانوغرام/مل، وهي عتبة النقص السريري
- النساء السود أكثر عرضة بمقدار 15-20 مرة للنقص من النساء البيض (1)

هذه الإحصاءات ليست مجرد أرقام. إنها تمثل ملايين النساء والأطفال غير المحميين.

ما الذي تُظهره الأدلة

أكدت التجارب العشوائية المضبوطة والدراسات الطولية أن الوصول بمستويات 25 (OH)D في المصل إلى $40 \leq$ نانوغرام/مل أثناء الحمل يقلل بشكل كبير خطر:

- الولادة المبكرة بنسبة تصل إلى 59% (3)
- تسمم الحمل، سكري الحمل، وحالات العدوى لدى الأم (4،2)
- الولادات القيصرية الضرورية طبياً (5)
- تقييد نمو الجنين، واضطرابات النمو العصبي، والربو في الطفولة المبكرة (6)

امتلاك مستويات كافية من فيتامين د D قبل الحمل أو في وقت مبكر منه يمكن أن يساعد النساء على تجنب هذه المخاطر. في

الواقع، فإن الأدلة المتعلقة بمستويات فيتامين د D قبل الحمل وتسمم الحمل قوية للغاية، لدرجة أن إصدار 2024 من كتاب

"فيتامين د" لفيلدمان وبيك (المصدر المرجعي الموثوق بالموضوع) ينص على: "دخول الحمل بمستوى متداول من

25 (OH)D يبلغ على الأقل 40 نانوغرام/مل يوفر حماية كاملة ضد تطور تسمم الحمل." (الفصل 32، ص. 681)

رغم هذه النتائج، لا يتم فحص فيتامين د D بشكل روتيني في الرعاية السابقة للولادة، ويستمر معظم الأطباء في التوصية فقط

ب 400-800 وحدة دولية / يوم - وهي جرعة غير كافية بمعايير العلم الحديث.

ضرورة صحية عامة

هذه القضية ليست مجرد تحسين لنتائج الحمل - بل تتعلق بإزالة الأذى القابل للتجنب. فيتامين د D يتميز بأنه:

- آمن
- منخفض التكلفة
- قابل للتطبيق على نطاق واسع
- مدعوم بعقود من الأبحاث السريرية والآلية

يمكن أن تحقق البروتوكولات الفعالة السابقة للولادة - القائمة على فحص الدم والجرعات بين 4,000-6,000 وحدة دولية/اليوم - الكفاية في معظم النساء الحوامل (7). إن الفشل في تبني هذه الممارسات يمثل فجوة نظامية يمكن ويجب سدها.

التأييد في العمل - برعاية مشتركة من خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي OMNS

تحالف GrassrootsHealth لفيتامين د D وخدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي (OMNS) ، إلى جانب عدة منظمات أخرى، يتعاونون في حدث تأييد رئيسي في واشنطن العاصمة في خريف 2025. سنلتقي بالمشرعين الأميركيين، والوكالات الفيدرالية، والمنظمات الوطنية لصحة الأم للدفع بإصلاحات عاجلة قائمة على الأدلة في:

- إرشادات الرعاية السريرية السابقة للولادة
- سياسات تعويض التأمين
- تعليم مقدمي الرعاية الصحية
- التوعية العامة

هدفنا هو إنقاذ الأرواح - بدءاً من الرحم - وتقليل الأعباء الصحية عبر الأجيال باستخدام أحد أبسط وأكثر الأدوات تأثيراً في الطب الحديث: الحصول على ما يكفي من فيتامين د. D.

دعوة أوسع لمجتمعات طب التصحيح الجزيئي وصحة الأم

توحد هذه المبادرة طب التصحيح الجزيئي، وعدالة الصحة العامة، والتأييد المبني على الأدلة. نحن ندعو الباحثين، الأطباء، القابلات، القادة غير الربحيين، والمدافعين عن صحة الأمهات والأطفال للانضمام إلى هذا الدفع الوطني من أجل:

- إعادة تعريف مستويات فيتامين د D الكافية كحد أدنى لمستوى 25 (OH)D في المصل 40 نانوغرام/مل
- تنفيذ الفحص والتعويض لضمان الكفاية كجزء من الرعاية القياسية للنساء في سن الإنجاب
- تعريف فحص فيتامين د D وتعويضه في الصحة السابقة للولادة كضرورة طبية وبالتالي مغطاة من التأمين الصحي
- إلزام توفير المواد التعليمية لصانعي السياسات (على مستوى الولايات والمستوى الفيدرالي)، ومقدمي الرعاية الصحية، والمؤسسات الطبية حول فيتامين د D في صحة الأم والوليد
- تحمل القيادة في رعاية تشريعات جديدة عبر الحزبين لدعم البنود المذكورة أعلاه

انضم إلى الحركة

إذا كانت منظمتك ملتزمة بالرعاية المبنية على الأدلة، والموافقة المستنيرة، وعدالة صحة التغذية - ندعوك للتعاون.

<https://www.grassrootshealth.net/a-major-opportunity-is-knocking-right-now/>

الأمهات الأصحاء يربون أطفالاً أصحاء. لنحم الاثنين - بدءاً من ما قبل الولادة - بالعناصر الغذائية الأكثر أهمية.

للمزيد من المعلومات أو للمشاركة في الحملة:

جين أليانو، ماجستير

المديرة التنفيذية، GrassrootsHealth

jen@grassrootshealth.org | www.grassrootshealth.net

حول المؤلفين

جين أليانو، ماجستير

المديرة التنفيذية، GrassrootsHealth

المديرة التنفيذية لـGrassrootsHealth، مؤسسة غير ربحية للبحث والتعليم في الصحة العامة تعزز استراتيجيات المغذيات الدقيقة القائمة على الأدلة للوقاية من الأمراض المزمنة. تقود تعاونات وطنية ومبادرات سياسية لإدخال فحص فيتامين د D وكفايته في الرعاية القياسية السابقة للولادة.

ريتشارد ز. تشينغ، دكتوراه في الطب، دكتوراه فلسفة

رئيس التحرير، خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي

د. تشينغ طبيب مقيم في الولايات المتحدة، مدرب لدى NIH، ومعتمد من المجلس متخصص في علاج السرطان التكاملية، وطب التصحيح الجزيئي، والطب المضاد للشيخوخة. يدير ممارسات نشطة في كل من الولايات المتحدة والصين. عضو في الأكاديمية الأميركية لطب مضاد الشيخوخة وعضو في قاعة المشاهير للجمعية الدولية لطب التصحيح الجزيئي، ويُعد د. تشينغ من أبرز المؤيدين لاستراتيجيات الصحة الغذائية المعتمدة على معالجة الأسباب الجذرية. وهو يعمل كمراجع خبير لمجلس الفاحصين الطبيين في كارولينا الجنوبية وشارك في تأسيس كل من "تحالف الطب منخفض الكربوهيدرات في الصين" و"جمعية الأورام الأيضية الدولية".

 تابع أحدث تحليلاته على Substack: <https://substack.com/@rzchengmd>

المراجع

1. Aliano J, Baggerly C, Wagner CL. Vitamin D Action Needed Now to Protect Pregnancies and Babies. GrassrootsHealth. 2012.
<https://www.grassrootshealth.net/vitamin-d-action-needed-now-to-protect-pregnancies-and-babies>
2. Hollis BW, Wagner CL. New insights into vitamin D requirements during pregnancy. Bone Res. 2017;5:17030. <https://doi.org/10.1038/boneres.2017.30>
3. Wagner CL, McNeil RB, Hamilton SA, et al. Prevention of preterm birth: Results of a randomized clinical trial of vitamin D supplementation. Am J Obstet Gynecol. 2013;208(2):137.e1-137.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2012.10.111>
4. Wagner CL, Hollis BW, Weiss S, et al. Lessons from prenatal vitamin D clinical trials and cohort studies. GrassrootsHealth. 2025.
<https://www.grassrootshealth.net/blog/lessons-learned-rct-prenatal-vitamin-d-asthma>
5. Grant WB, Wimalawansa SJ, et al. Clinical Impact of Achieving Serum 25(OH)D >30 ng/mL in Chronic Disease Prevention: A Cohort-Based Review. Int J Mol Sci. 2024. PMID: 39861407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>
6. Wagner CL, et al. Postpartum and early childhood benefits of maternal vitamin D sufficiency. Nutrients. 2022;14(1):100. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/100>
7. GrassrootsHealth. Vitamin D for Prenatal and Newborn Health - Expert Interview with Dr. Carol Wagner. 2022. <https://www.grassrootshealth.net/blog/vitamin-d-prenatal-newborn-health-vitamin-d-expert-interview>
8. Grant WB, Wimalawansa SJ, Pludowski P, Cheng RZ. Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines. Nutrients. 2025 Jan 14;17(2):277. doi:10.3390/nu17020277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39861407>

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. Amoa, 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)
 Zhiwei Ning, M.D., Ph.D. (China)
 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 يوليزنسكي ، Ph.D. (النرويج)

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

محرر مساعد الطبعة العربية: أيمن كامل ، DVM ، MBA (جمهورية مصر العربية)

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

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

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

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جير هارد 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 داوونينج ، 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>