

المكملات الغذائية قبل الولادة تقلل خطر الإصابة بالتوحد



الاثنين 24 نوفمبر 2025 06:00 م

توصلت دراسة إلى أن تناول حمض الفوليك ومكملات الفيتامينات المتعددة أثناء الحمل قد يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد عند الأطفال □

وأظهرت النتائج التي نشرت في المجلة الطبية الأسترالية "بلوس ون"، أن النساء اللواتي تناولن أدوية ما قبل الولادة تراجع لديهن خطر إنجاب طفل مصاب باضطراب طيف التوحد بنسبة 34 بالمائة، مقارنة باللواتي لم يتناولنها □

واضطراب طيف التوحد، وهو الاسم الطبي للتوحد، هو اضطراب عصبي نمائي يستمر مدى الحياة ويؤثر على كيفية تفاعل الشخص مع الآخرين والتواصل ومعالجة المعلومات □

وتساهم العوامل الوراثية والبيئية في خطر الإصابة به، وفق ما نقلت صحيفة "ذا صن" عن دراسات سابقة □

مكملات الفيتامينات أثناء الحمل

مع ذلك، فإن التغذية العامة للأم قبل الولادة قد يكون لها دور في الحد من الإصابة بالتوحد، إذ يوصى بتناول حمض الفوليك ومكملات الفيتامينات المتعددة للنساء قبل وأثناء الحمل □

يساعد حمض الفوليك على منع العيوب الخلقية الخطيرة في دماغ الطفل والعمود الفقري، والمعروفة باسم عيوب الأنبوب العصبي (NTDs)، مثل تشقق العمود الفقري وانعدام الدماغ □

في الوقت نفسه، تساعد الفيتامينات المتعددة، التي توفر عادة فيتامين ب12 وفيتامين د واليود والعناصر الغذائية الدقيقة الأخرى، في الحفاظ على التوازن المناعي وتعديل الالتهاب، مما يمكن أن يساهم أيضاً في النمو الأمثل لدماغ الجنين □

وحلل الباحثون خلال الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كيرتن، المكملين الغذائيين بشكل منفصل □

وأظهرت النتائج، أن الفيتامينات المتعددة قبل الولادة ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بالتوحد بنسبة 34 في المائة، في حين ارتبط حمض الفوليك وحده بانخفاض بنسبة 30 في المائة □

وكجزء من دراستهم، أجرى الباحثون تحليلاً رفيع المستوى لتقييم الأدلة من المراجعات المنهجية المتعددة والتحليلات التلوية □ وبعد فحص 1388 مراجعة علمية وتضييق نطاق المجموعة إلى ثمانية تحليلات عالية الجودة، راجعوا البيانات من 101 دراسة أولية شملت أكثر من ثلاثة ملايين مشارك □

حمض الفوليك

وقالت البروفيسورة هيلين تروبي، زميلة أبحاث محترفة في التغذية وعلم الأنظمة الغذائية بجامعة كوينزلاند: "هناك مبرر قوي يدفع النساء اللاتي يخططن للحمل لتناول حمض الفوليك بكميات إضافية □ يعتبر حمض الفوليك ضرورياً لتطور الأنبوب العصبي للجنين خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل".

وأضافت تروبي، والتي لم تشارك في الدراسة لمجلة "نيوزويك": "يدعم هذا الدليل العلمي التوصيات المتعلقة بتناول مكملات حمض الفوليك قبل الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل".

مع ذلك، أكدت أنه "لا يزال يتعين إثبات دور حمض الفوليك في خطر الإصابة باضطراب طيف التوحد".

فوائد الفيتامينات

وحذرت الدكتورة ليندا جالو، المحاضرة البارزة في كلية الصحة بجامعة من شاين كوست، والتي لم تشارك أيضًا في الدراسة، من أن فوائد الفيتامينات المتعددة يصعب تقييمها بسبب تركيباتها المختلفة

وأوضحت: "لقد ارتبطت المكملات الغذائية بجرعات أعلى أو بترددات عالية بزيادة المخاطر مثل سكري الحمل، وأحد أكثر المكملات الغذائية شيوعًا قبل الولادة في أستراليا يحتوي على جرعة مضاعفة من حمض الفوليك الأكثر ارتباطًا بالتأثيرات الوقائية المذكورة في هذه الدراسة الجديدة".

وأضافت: "تتطلب هذه القضايا دراسة متأنية قبل التوصية باستخدام الفيتامينات المتعددة لفترة طويلة لجميع النساء الحوامل".

علامات التوحد عند الأطفال

- عدم الاستجابة لاسمهم عند النداء عليهم

- تجنب الاتصال البصري

- عدم الابتسام عندما تبسّم لهم

- الانزعاج الشديد إذا لم يعجبهم طعم أو رائحة أو صوت معين

- الحركات المتكررة، مثل رفرفة أيديهم أو تحريك أصابعهم أو هز أجسادهم

- عدم التحدث كثيرًا مثل الأطفال الآخرين

- عدم القيام بالكثير من اللعب التظاهري

- تكرار نفس العبارات

قد يكون التوحد مختلفًا أحيانًا بين الفتيات والفتيان، إذ قد تعاني الفتيات المصابات بالتوحد من:

- إخفاء بعض علامات التوحد عن طريق تقليد سلوك الأطفال الآخرين وطريقة لعبهم

- الانسحاب في المواقف التي يجدونها صعبة

- يتعاملن بشكل أفضل مع المواقف الاجتماعية

- إظهار علامات أقل على السلوكيات المتكررة

هذا يعني أن اكتشاف مرض التوحد لدى الفتيات قد يكون أصعب