آیا منیزیوم و ویتامین D3 می‌توانند اضطراب را برطرف کنند؟

1 مهر 1402

اخیرا ویدئوهایی در رسانه‌های اجتماعی فراگیر یا وایرال شده‌اند که مدعی هستند که مصرف چند مکمل‌های منیزیوم و ویتامین D3 می‌تواند به تسکین اضطراب کمک کند.

به گزارش "مادران و دختران " به نقل از سلامت نیوز گروهی از افراد مبتلا به اضطراب در پست‌های‌شان در رسانه‌های اجتماعی مانند تیک‌تاک می‌گویند مکمل‌های منیزیوم و ویتامین D3 را برای تسکین دادن علائمشان مصرف کرده‌اند و این مکمل‌ها در تسکین اضطرابشان تاثیربخش بوده است

اما کارشناسان می‌گویند هنوز داده‌های با کیفیت بالا در این باره در دست نیست تا متخصصان بالینی این مکمل‌ها را برای درمان اضطراب تجویز کنند. از طرف دیگر داروهای ضد اضطرابی که پزشکان تجویز می‌کنند، نسبت به منیزیم و ویتامین D3 قدرت بسیار بیشتری در کاهش اضطراب دارند.

بنابراین داروهای ضد اضطراب با احتمال بسیار بیشتر در تجویز اولیه در اغلب افراد موثر واقع می‌شوند. البته مشکل این داروها به خصوص داروهای بنزودیازپینی این است که با احتمال بیشتری هم بیمار ممکن است به آنها تحمل یا وابستگی پیدا کند که برای برخی از افراد مشکل‌زا است.

البته منیزیوم برای مدت‌های طولانی برای انواعی از بیماری‌های روانپزشکی و عصب‌شناختی در دست بررسی بوده است. البته بررسی‌ها درباره آن اغلب به صورت کارآزمایی‌های بالینی کوچک مقدماتی بوده‌اند که کیفیت بالایی نداشته‌اند. برخی از بازبینی‌های مجموعه این بررسی‌ها از جمله بازبینی که در سال ۲۰۱۷ در دانشگاه لیدز انجام شد، نشان داد که منیزیوم می‌تواند به مقابله با اضطراب کمک کند.

منیزیوم نقش مهمی در بسیاری از واکنش‌های سوخت‌وساز یا متابولیک در بدن و مغز دارد.

یک فرضیه درباره اختلالات اضطرابی این است که مسیرهای عصبی اضطراب در مغز تحریک‌پذیری بیش‌از حد دارند، یعنی به طور نامتناسبی پیام صادر می‌کنند و باعث اضطراب می‌شوند.

منیزیوم به عنوان ماده‌ای شناخته شه است که تحریک‌پذیری سلول‌های عصبی و عضلانی را کاهش می‌دهد و این یکی از دلایلی است که منیزیوم را در بسیاری از فراورده‌های بدون نسخه شل‌کننده عضلانی وارد می‌کنند.

به گفته کارشناسان، همین سازوکار ممکن است در توانایی منیزیوم در کاهش اضطراب در برخی از افراد نقش داشته باشد.

کارشناسان در مورد اثر ویتامین D می‌گویند افرادی که میزان‌های خونی این ویتامین در آنها پایین باشد،

ممکن است مستعد دچار شدن به اضطراب و افسردگی باشند.

ویتامین D نقش‌های بسیاری در بدن و مغز ایفا می‌کند و یکی از آنها کاهش استرس اکسیداتیو است که با افسردگی و اضطراب هم ارتباط دارد. بنابراین حل کردن مشکل کمبود ویتامین D ممکن است نقشی در درمان اضطراب در برخی از افراد داشته باشد.

یک کارآزمایی تصادفی‌شده کنترل‌شده نشان درباره مقایسه تاثیر ترکیب ویتامین D3 و منیزیوم در برابر دارونما در کودکان مبتلا به ADHD (اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی) که در «ژورنال بین‌المللی پزشکی پیشگیری» در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، نشان داد که ترکیب منیزیوم/ویتامین D3 به بهبود علائم اضطراب و مشکلات اجتماعی انجامیده است.

در عین حال باید توجه داشت صرفا بر اساس تجربیات شخصی افراد درباره تاثیربخشی این مکمل‌ها در تسکین اضطراب نباید تصمیم به مصرف آنها گرفت. نکته دیگر این است که حتی برخی از مواد به اصطلاح «طبیعی» ممکن است در مقادیر بالا سمی باشند یا تاثیرات زیانباری بوجود آورند.

همچنین نباید نقش درمان‌های رفتاری مانند ؛«مواجهه مداخله‌گر» (introceptive exposure) یا رفتاردرمانی شناختی را در تسکین اضطراب دست کم گرفت.