

هل تمنع مكملات أوميغا-3 أمراض القلب للجميع؟.. استشاري يكشف الحقيقة

31 مارس، 2026



حسم استشاري وأستاذ أمراض القلب، خالد النمر، الجدل حول شائعة طبية متداولة بشأن فاعلية مكملات أوميغا-3 (زيت السمك) في الوقاية من أمراض القلب.

وأوضح أن الاعتقاد بأن هذه المكملات تحمي جميع الأشخاص من أمراض القلب غير صحيح، مؤكداً أن جمعية القلب الأمريكية لا توصي باستخدام أوميغا-3 للوقاية الأولية من أمراض القلب.

وبين أن الفائدة تقتصر على أحد مشتقات أوميغا-3، وليس المكملات التقليدية، حيث يُستخدم في حالات ارتفاع الدهون الثلاثية المستمر رغم تناول أدوية الستاتين، وذلك بجرعات دوائية عالية النقاء وتحت إشراف طبي.

وأشار إلى أن الجرعة الفعالة تكون عادة من نوع EPA فقط، وبمقدار يصل إلى 4 غرامات يوميًا، ما يؤكد أهمية عدم تناول هذه المكملات بشكل عشوائي دون استشارة مختص.