



02:51
مدة القراءة

الباحثون
السوريون
SYRIAN RESEARCHERS

الغذاء والتغذية

قد يتعارض الكافيين وتشخيص مرض ضغط الدم وعلاجه

syr-res.com

حقوق التصميم محفوظة لـ "الباحثون السوريون"

تحظى القهوة بشعبية كبيرة ومميزة في جميع أرجاء العالم. ونظراً لشعبيتها الكبيرة، يزداد اهتمام الباحثين بها يوماً بعد يوم بهدف دراسة فوائدها وأضرارها. دراسة اليوم تناول إحدى تأثيراتها السلبية غير المباشرة؛ التأثير على فعالية أدوية ارتفاع ضغط الدم وتشخيص أعراض هذا المرض. يعرف عن القهوة احتوائها على مادة الكافيين التي ترفع ضغط الدم، وذلك على عكس القهوة منزوعة الكافيين. ويبدو أن الكافيين هو العامل الرئيسي المؤثر على ضغط الدم، كما يعتقد الخبراء أنه يؤثر على أمراض القلب والأوعية الدموية. من جهة أخرى، يُعتقد أن هذا الخطر لا يؤثر على من يستهلكون القهوة والكافيين بانتظام، إذ تطور أجسامهم آلية خاصة تعطيه قدرة على تحمله، مما يدل على تأثير فترات تناول القهوة على المستهلكين، علماً أن هذا التأثير قد يختلف بين الأفراد الذين يستهلكونها بانتظام وأولئك الذين يستهلكونها بشكل متقطع.

وقد حصل فريقٌ بحثيٌّ من جامعة University Western ومعهد Institute Research Health Lawson كندا على نتائج مذهلة عندما تم قياس تأثير استهلاك القهوة بشكل متقطع على ضغط الدم، وخاصةً من ناحية تأثيرها على حاصرات قنوات الكالسيوم blockers channel Calcium، وهي إحدى أنواع أدوية خفض



ضغط الدم، ومنها Felodipine. تساعد هذه الأدوية في إرخاء وتوسيع الأوعية الدموية مما يسهل عملية تدفق الدم ويخفض الضغط بنفس الوقت.

وقد هدَفَ الفريق إلى تحرّي ما يحدث لضغط الدم في حال امتناع الشخص عن تناول الكافيين لفتراتٍ طويلةٍ حتى تزول آثاره تماماً من الدم. وقد كان من المتوقع لضغط الدم أن يرتفع عند شرب القهوة بعد الانقطاع الطويل نتيجة طرد الكافيين من الجسم واستهلاكه مرةً أخرى، الأمر الذي من شأنه أن يلغي تأثير دواء الدم ضغط خفض في Felodipine.

ولاختبار نظريتهم، قام أفراد الفريق بدعوة 13 شخصاً متوسط أعمارهم 52 عاماً ممن يتصفون بضغط دم طبيعي للمشاركة في التجربة، وقاموا بتنفيذ ثلاث اختبارات، إذ طلب من كل مشارك قبل كل اختبار الامتناع عن تناول القهوة أو المنتجات المحتوية على الكافيين كالكحول، والغريفون، ومربي الحمضيات، والتبغ والأدوية لمدة 48 ساعة.

وعلى فترات متباعدةٍ خلال الأسبوع، وُزِعَ المشتركون على ثلاثة مجموعاتٍ، تناول أفراد كل منها واحداً من الخيارات التالية:

- كوبان من القهوة السوداء حجم الواحد منهما 300 ميلي ليتر.
- جرعة من دواء Felodipine تعادل الحد الأقصى الموصى به، وهو 10 ملغ.
- قهوة أضيفت لها جرعة Felodipine.

ثم قيس ضغط الدم لدى جميع المشتركين. وأظهرت النتائج أن امتناع المشتركين عن القهوة لمدة يومين فقط كان كفيلاً بطرد ما يكفي من الكافيين من الجسم، كما لوحظ ارتفاع ضغط الدم لدى أفراد مجموعة القهوة فقط بعد تناول كوب واحد فقط، وذلك خلال مدة لا تتجاوز الساعة الواحدة، كما استمر بعدها لعدة ساعات.

أمّا الجمع بين القهوة والدواء فقد أدّى إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل أكبر مما حصل عند تناول Felodipine بمفرده. وقد عزى الباحثون ذلك إلى التأثير الفعال للدواء على الأوعية الدموية، فضلاً عن إشارتهم إلى تأثير فنان القهوة الصباحي على تشخيص وعلاج ضغط الدم، أو ارتفاعه، الأمر الذي يعتبر مصدراً للقلق لدى الكثير من المرضى قبل مواعيد زيارتهم لدى الأطباء.

تؤكد هذه التجربة أن كوباً واحداً من القهوة - على الرغم من انخفاض محتواه من الكافيين - يمتلك تأثيراً خطراً ملحوظاً على مضادات ارتفاع ضغط الدم عند استخدامها في الجرعة القصوى الموصى بها. فإذا كنت ترغب بالتغلب على أثر القهوة، فإن المنطق يحتم عليك مضاعفة جرعة الدواء الخافض للضغط، ولكن ذلك يمكن أن يسبب زيادة خطر آثار الإفراط في الأدوية غير المرغوب به، وخاصة في الفترة التي لا يتم فيها تناول القهوة، وهو ما يمكن أن يلاحظ في عيادات الأطباء عندما يتأثر التشخيص بما شربه المريض من قهوة أثرت على ضغط الدم لديه. لذلك يتوجب على الجميع الحذر فيما يخص الكميات التي يتناولونها من القهوة ومواعيد تناولها أيضاً.

المصدر: <http://syr-res.com/?3436>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Alaa Al Jabban



تدقيق علمي: Hasan Iessa





تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Farah Ghrawi



تعديل: Ehab Kardouh



نشر: Michael Assaf

