



کاهش ریسک سکته با نوشیدن روزانه سه فنجان قهوه و چای

محققان می‌گویند نوشیدن بالغ بر سه فنجان چای یا قهوه در روز برای کاهش تپش نامنظم قلب و ریسک سکته مفید است.

همشهری آنلاین: محققان می‌گویند نوشیدن بالغ بر سه فنجان چای یا قهوه در روز برای کاهش تپش نامنظم قلب و ریسک سکته مفید است.

به گزارش خبرنگار مهر، یک فنجان قهوه حاوی حدود ۹۵ میلی‌گرم کافئین است. کافئین به عنوان محرک سیستم عصب مرکزی عمل می‌کند و موجب توقف تأثیرات آدنوزین می‌شود. آدنوزین یک ماده شیمیایی است که موجب فیبریلاسیون دهلیزی می‌شود.

فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین نوع اختلال ضربان قلب است که موجب تپش سریع قلب می‌شود که در صورت عدم درمان، می‌تواند موجب بروز سکته شود.

نتایج نشان می‌دهد مصرف بالغ بر ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز می‌تواند برای بیماران مبتلا به آریتمی قلب یا تپش نامنظم قلب مفید باشد.

پیتز کیستلر؛ سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان آلفرد در ملبورن استرالیا، در این باره می‌گوید: «یک باور اشتباه وجود دارد که کافئین موجب بروز مشکلاتی در تپش قلب می‌شود.»

به گفته کیستلر، «نوشیدنی‌های کافئین دار نظیر قهوه و چای دارای خواص بلندمدت ضد تپش قلب همراه با تأثیرات ضد اکسایشی و ضد آدنوزین هستند.»

تیم تحقیق در این مطالعه به بررسی چندین تحقیق قبلی پرداخت: مطالعه ۲۲۸,۴۶۵ شرکت کننده نشان داد فراوانی ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند تا ۶ درصد کمتر است؛ بررسی ۱۱۵,۹۹۳ بیمار حاکی از کاهش ۱۳ درصدی این خطر بود.

مطالعه دیگر مربوط به بررسی ۱۰۳ بیمار بعد از حمله قلبی نشان داد آنهایی که به طور میانگین ۲۵۳ میلی‌گرم کافئین در روز دریافت کردند شاهد بهبود در ضربان قلب می‌باشند.