

## مسمومیت با کافئین

به گفته متخصصان، میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد.



به گفته متخصصان، میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد.

به گزارش ایسنا، برای بسیاری از آمریکایی ها روز بدون نوشیدن یک فنجان قهوه شروع نمی شود و براساس گزارش انجمن ملی قهوه در آمریکا، میانگین مصرف قهوه در آمریکا بیش از سه فنجان در روز است و در این میان برخی افراد هم ترجیح می دهند کافئین را از طریق نوشیدنی های انرژی زا و قرص های کافئین دریافت کنند.

میزان تحمل کافئین در افراد متفاوت است اما در سیستم بدن برای میزان کافئین محدودیتی وجود دارد. لرزش دستان و بالا رفتن ضربان قلب نشانه های رایجی اند که از وجود کافئین بیش از حد در بدن خبر می دهند. در شرایطی نادرتر، مصرف بیش از حد کافئین به وضعیتی به نام مسمومیت با کافئین یا سوءمصرف کافئین منجر می شود.

به گزارش سی ان ان، مسمومیت با کافئین زمانی اتفاق می افتد که مقدار این ماده در بدن فرد به میزان خطرناکی برسد. این امر طیفی از علائم ناخوشایند و شدید مانند مشکلات تنفسی و تشنج را به دنبال دارد. موارد معدودی هم وجود دارند که افراد به دلیل مسمومیت با کافئین جانیشان را از دست داده اند.

به رغم نادر بودن، احتمال مسمومیت با کافئین – در صورت مصرف بدون ملاحظه – همیشه وجود دارد. شناخت علائم و عوامل هشداردهنده مصرف بیش از حد کافئین، می تواند به جلوگیری از آن کمک کند.

چقدر کافئین زیاد است؟

مسمومیت با کافئین بسیار جدی تر از سردردی است که به دلیل مصرف زیاد اسپرسو ایجاد می شود و زمانی رخ می دهد که فرد بیش از حد کافئین مصرف کند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای بزرگسالان سالم تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز را حد مجاز تعریف می کند که معادل چهار یا پنج فنجان قهوه است هرچند «ارین پالینسکی وید»، متخصص تغذیه از نیوجرسی، معتقد است که مصرف حتی کمی بیشتر از ۴۰۰ میلی گرم اگرچه موجب مرگ یا آسیب دائمی نمی شود، اما در بزرگسالان معمولی احساس اضطراب را افزایش می دهد و تحریک پذیری را بیشتر خواهد کرد.

آثار جدی تر مسمومیت با کافئین زمانی ظاهر می شود که فرد ۱۲۰۰ میلی گرم یعنی حدود ۱۲ فنجان قهوه مصرف کند.

طیف مسمومیت با کافئین؛ از حس ناخوشایند تا خطر مرگ

مسمومیت با کافئین انواع متفاوتی از آثار مخرب را بر بدن در پی دارد.

این متخصص تغذیه در این باره گفت: تاثیر محرک کافئین ضربان معمولی قلب را مختل می کند و به ضربان غیرطبیعی و حتی احتمال ایست قلبی منجر می شود. علاوه بر این، به گفته پالینسکی وید، سوء مصرف کافئین ممکن است مشکلات گوارشی مانند استفراغ و اسهال ایجاد کند.

به گفته متخصصان، از آنجا که کافئین مقدار ادرار را افزایش می دهد، افرادی که کافئین خیلی زیادی در بدن دارند، در معرض خطر از دست دادن مواد معدنی ضروری به ویژه پتاسیم از طریق ادرار قرار دارند. پایین آمدن سطح پتاسیم یا هیپوکالمی می تواند به ماهیچه ها تا حد فلج شدن آسیب بزند و مشکلات تنفسی ناشی از ضعیف شدن عضلات تنفسی را به دنبال داشته باشد. همچنین می تواند مانع عملکرد درست کلیه ها شود.

برخی علائم ناشی از مسمومیت با کافئین به شکل آثاری بر مغز و اعصاب دیده می شوند. موارد ثبت شده از اضطراب، توهم،

میگرن، تورم مغزی و تشنج خبر می دهند.

مرگ ناشی از مسمومیت با کافئین بسیار نادر است و بیشتر مرگ های مرتبط با کافئین هم تصادفی اتفاق می افتند و معمولا به مصرف داروهای حاوی کافئین با دز بالا مربوط می شوند.

در صورت مشکوک شدن به مصرف بیش از حد کافئین، چه باید کرد؟

به گفته متخصصان، اگر بیش از چند بار دچار اضطراب و آشفتگی عصبی شدید و به مصرف بیش از حد کافئین مشکوک بودید، حتما به اورژانس مراجعه کنید. پزشکان می توانند از طریق همودیالیز برای فیلتر کردن کافئین از خون اقدام کنند.

چگونه از مسمومیت با کافئین جلوگیری کنیم؟

به گزارش ایندپندنت، متخصصان توصیه می کنند که میزان مصرف روزانه کافئین را کنترل کنید. منبع محبوب کافئین قهوه است اما محصولات مانند نوشابه های گازدار، چای سبز و کاکائو هم میزان کافئین را در بدن شما افزایش می دهند. پالینسکی وید توصیه می کند که در کنار مصرف این نوشیدنی ها، از نوشیدن آب کافی در روز غافل نشوید. آب رسانی کافی به بدن می تواند در حفظ ذخیره ویتامین های محلول در آب موجود در بدن موثر باشد، زیرا همان طور که گفته شد کافئین دفع ادرار را افزایش می دهد.