

إلى مدمني القهوة.. احذروا التسمم بالكافيين



يكثر في رمضان تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين بشكل أكبر، خاصة لمن اعتادوا على القهوة أو مشروبات الطاقة وغيرها طوال العام، ولكن الإفراط في استهلاكه قد يؤدي لما يُسمى بحالة التسمم بالكافيين.

ورغم ندرة هذه الحالة، إلا أنّ ثمة احتمال دائم للتسمم بالكافيين إذا كان الشخص يستهلكه على نحو غير مسؤول، إذ يحدث التسمم عندما يكون لدى الشخص مستويات عالية وخطرة من الكافيين في الجسم، تتسبب في مجموعة من الأعراض، مثل.. صعوبة التنفس، والتشنجات، وتسارع دقات القلب، وفقدان معادن الجسم.

وقد يُساعد التعرف إلى العلامات والعوامل التي تزيد من خطر تناول جرعة زائدة من الكافيين على تجنب هذه المادة في CNN. المقام الأول، وفقاً لشبكة

ومن النادر أن يتناول الشخص جرعة كبيرة من الكافيين تتجاوز المسموح به وتكفي لقتله، فقد أشارت إحدى المراجعات العلمية إلى أن عدد حالات الوفيات المسجلة بسبب التسمم بالكافيين هي 92 حالة فقط، لكنها تظل حالة

في نيوجيرسي، «EKP Nutrition Communications» من جانبها، قالت اختصاصية التغذية المسجلة لدى شركة إيرين بالينسكي- وايد، إنّ استهلاك ما يزيد قليلاً على 400 ملليغرام من الكافيين (وهذا يعادل أربعة أو خمسة فناجين من القهوة)؛ لا يكفي لقتل شخص ما أو إضعافه بشكل دائم، لكن يرجّح أن يشعر الشخص البالغ بالقلق والانفعال

وأضافت أن أعراض التسمم بالكافيين تظهر بشكل أكبر عندما يستهلك الأشخاص 1200 ملليغرام، أي حوالي 12 كوباً من القهوة، في نظامهم

وتعطل التأثيرات المنشطة للكافيين إيقاع القلب الطبيعي، ما يؤدي إلى ضربات قلب غير طبيعية، واحتمال التسبب بالسكتة القلبية، كما أن الأشخاص الذين يتناولون جرعة زائدة من الكافيين قد يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي مثل القيء والإسهال

وبما أن القهوة تزيد من كثرة التبول، فإن الذين يتناولون كميات كبيرة من الكافيين يخاطرون بطرد المعادن الأساسية، لا سيّما البوتاسيوم، وقد يؤدي انخفاض مستويات البوتاسيوم أو نقص بوتاسيوم الدم إلى تلف العضلات حدّ الشلل المحتمل، ويسبب صعوبة في التنفس، ويمنع الكلى من القيام بعملها

وتُعتبر بعض أعراض التسمم بالكافيين عصبية أيضاً، وقد أبلغ عن حالات موثقة من القلق، والهلوسة، والصداع النصفي، وتورم الدماغ، والنوبات المرضية

ورغم أنه أمر غير شائع للغاية؛ إلا أنّ التسمم بالكافيين قد يكون مميتاً، إذ إن غالبية الوفيات العرضية المرتبطة بالكافيين تتصل بتناول جرعات عالية من حبوب الكافيين

ولا تخضع حبوب الكافيين لرقابة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، لذلك تختلف جرعاتها تبعاً للعلامة التجارية