

عيادة جامعة بيت لحم

العيادة الإلكترونية (عدد شباط ٢٠١٤)

مشروبات الطاقة ومخاطرها على القلب

طالباتنا وطلابنا الأعزاء،

نتمنى عليكم قراءة هذه النشرة الصحية لما لها من أهمية.

وفقاً لبعض التقارير، فإن ما يصل إلى نصف عدد الأطفال والبالغين في الولايات المتحدة يستهلكون المشروبات المعروفة باسم "مشروبات الطاقة" (XL) أو جرعات الطاقة*، والتي قد تحتوي على ٣-٥ أضعاف كمية الكافيين الموجودة في نفس حجم علبة مشروب الصودا. وبالرغم من تزايد الإقبال على تناولها فإن مشروبات الطاقة تخضع لفحص دقيق لمعرفة تأثيرها وخطورتها على الصحة، مثل مشاكل ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم، وفي الحالات النادرة السكتة القلبية.

وكشف تقرير صدر مؤخراً عن إدارة خدمات الصحة النفسية وتعاطي العقاقير أن زيارات المرضى لغرفة الطوارئ الناتجة عن مشروبات الطاقة تضاعفت بين العام ٢٠٠٧-٢٠١١ من حوالي ١٠,٠٠٠ إلى أكثر من ٢٠,٠٠٠ زيارة. وجاءت هذه الزيارات للمستشفى بسبب تناول مشروبات الطاقة لوحدها، أو بسبب مشروبات الطاقة المضاف إليها بعض الأدوية (مثل الأديرال والريتالين) أو الكحول أو الأدوية غير المشروعة.

إن لدى الباحثين في مجال الطب المزيد من العمل للتعرف على تأثير مشروبات الطاقة على الصحة، ولكن السبب الرئيسي لهذه المشاكل الصحية الخطيرة يكمن في التركيز العالي من كمية الكافيين الموجودة في مشروبات الطاقة. ومن نتائج الأبحاث لمشروبات الطاقة على القلب والأوعية الدموية:

الخفقان السريع للقلب: وفق إحدى الدراسات، فإن ١٩% من طلاب الجامعات الذين يتناولون مشروبات الطاقة عانوا من الخفقان السريع للقلب.



زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم. مشروبات الطاقة يمكن أن تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، وبخاصة في الأشخاص الذين يعانون أصلاً من أمراض القلب.



ويعتقد أن المخاطر المرتبطة بمشروبات الطاقة تكون أعلى عند الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية مثل أمراض القلب والشرابيين. وعلى سبيل المثال، يجب على الأشخاص الذين يعانون من تضخم في القلب أو ضعف في عضلة القلب أن يمتنعوا عن تناول الكافيين أو المنبهات الأخرى لأنها قد تزيد من خطر **عدم انتظام ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والموت المفاجئ نتيجة السكتة القلبية**. من المهم أن نلاحظ أن عيوب القلب الخلقية قد لا تظهر قبل ولادة الطفل أو بعدها، وقد يكون عند بعض الناس مشاكل خلقية في القلب قد تمر دون تشخيص إلا في وقت لاحق من مرحلة الطفولة أو البلوغ.

***Energy shot:** هو أحد أنواع مشروبات الطاقة الذي يحتوي على كمية صغيرة من السائل يباع في زجاجة بسعة ٥٠ ملم.

مع تمنياتنا لكم بالصحة

