

6 أعراض تحدث للجسم عند التوقف عن تناول القهوة



الأحد 1 يناير 2023 08:34 م

يحذر الخبراء من أن الإقلاع عن الكافيين يمكن أن يسبب القلق والغثيان والتعب لمدة أسبوعٍ □
يقول أستاذ في جامعة كامبريدج إن الصداع الناتج عن الانسحاب يمكن أن يستمر لأكثر من يومين □
يقول خبير التغذية إن تناول القهوة باعتدال لا يضر بصحة قلبك □

قد ينتاب البعض لحظات يفكرون فيها بالامتناع عن تناول فنجان من القهوة، وربما يجدون عناء في تنفيذ ذلك؛ لأن أعراض الانسحاب الشائعة عند الإقلاع عن الكافيين يمكن أن تصيب الشخص بنوبات الصداع وقلة التركيز والتهيج - بالإضافة إلى الآثار الجانبية الواضحة للشعور بالنعاس قليلاً □

والكافيين هو أكثر العقاقير استخدامًا في العالم، حيث يشرب الناس في المملكة المتحدة ما معدله فنجانين من القهوة يوميًا، وكلما زاد تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين، زادت حدة الآثار الجانبية عند التوقف عن تناولها □

6 أعراض تحدث للجسم عند الإقلاع عن الكافيين

قالت فيكتوريا تايلور، أخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية: "إذا كنت معتادًا على شرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، فإن الإقلاع عنها بسرعة قد يؤدي إلى الصداع، والشعور بالتعب والخمول، أو صعوبة التركيز".

الصداع

إذا كنت قد حاولت الامتناع عن تناول فنجان القهوة الذي اعتدت عليه في العمل، فقد تشعر باضطراب في صحتك مبكرًا بسبب الوجود غير المرغوب فيه لصداع مزعج □

ولكن ما هو سبب الصداع الشديد؟

أوضحت البروفيسور باربرا ساهاكيان، عالمة الأعصاب من جامعة كامبريدج، والتي بحثت في تأثير القهوة على الدماغ، أن الكافيين يقيد الأوعية الدموية في دماغك، وبمرور الوقت تعتاد عليه □ ولكن عندما تتخطى قهوتك الصباحية، تسترخي الأوعية الدموية ويتم ضخ كمية غير متوقعة من الدم إلى المخ، مما يسبب الصداع □

وقالت، وفقًا لصحيفة "ديلي ميل": "عادة، تبدأ الأعراض بعد 12 إلى 24 ساعة من التوقف عن تناول الكافيين وتبلغ ذروتها في غضون يوم أو يومين، لكنها قد تستمر لفترة أطول".

ومع ذلك، يمكن أن يحدث الصداع بسبب عدد كبير من الأشياء الأخرى أيضًا، بما في ذلك الجفاف والإفراط في تناول الكحوليات والتوتر، وإذا استمر الصداع أو الشعور بالغثيان فمن الأفضل أن تذهب إلى الطبيب □



الإعياء

مما لا يثير الدهشة، أنه بدون تناول قهوتك الصباحية، قد تجد نفسك تقاوم الرغبة في الحصول على قيلولة بعد الظهر □

يشبه الكافيين من الناحية الهيكلية مادة كيميائية موجودة بشكل طبيعي في دماغنا، تسمى الأدينوزين وهي المسؤولة عن الشعور بالنعاس مثل القفل والمفتاح، يتناسب الكافيين مع مستقبلات الأدينوزين، ويمنع المادة الكيميائية ويجعل الشخص يشعر بمزيد من الاستيقاظ، لكن بمجرد زوال الكافيين، يشعر بالتعب الشديد والنعاس. وفقاً للبحث، فإن تأثيرات الانسحاب مبالغ فيها لدى الأشخاص الذين يشربون القهوة أو الشاي كل يوم، لأن الكافيين يتسبب في تغيير كيمياء الدماغ بمرور الوقت وإنتاج المزيد من مستقبلات الأدينوزين لمواكبة الإمداد المستمر بالكافيين.

مزاجي وغريب الأطوار

قد يجعلك الإقلاع المفاجئ عن القهوة تشعر بالغربة، لأنه من المعروف أنها يمكن أن تحسن مزاجك. يزيد المُنْبَه من إطلاق مجموعة من الرسل الكيميائية تسمى الناقلات العصبية - الدوبامين والنورادرينالين - يؤثر الدوبامين على الحالة المزاجية والمشاعر ويزيد النورابينفرين من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ومستويات السكر في الدم. نتيجة لذلك، إذا توقفت عن شرب القهوة، وتم إرسال هذه الإشارات الكيميائية بمعدل أبطأ، فقد تلاحظ انخفاضاً كبيراً في مزاجك ومستويات الطاقة لديك مما يجعلك تشعر بالغربة.

قلة التركيز

إذا توقفت فجأة عن شرب القهوة، ستلاحظ اختلافاً في مستويات تركيزك. وتوصلت دراسة أمريكية نُشرت في مجلة "الوعي والإدراك"، في عام 2020 إلى أن الكافيين يمكن أن يحسن قدراتك على حل المشكلات، لأن له تأثير على المواد الكيميائية في الدماغ، بما في ذلك الجلوتامات الضرورية للتعلم والذاكرة. ولكن بعد زوال الكافيين، ستبدأ هرموناتك في إعادة تنظيمها وتبدأ المواد الكيميائية التي تساعدك على التركيز في الإرسال بمعدل أبطأ، مما يمنحك سحابة من الضباب الدماغى.



الغثيان

يمكن للقهوة أن تدمر الجهاز الهضمي، سواء عند الإفراط في تناولها أو عند الامتناع عن شربها. ليس من غير المألوف أن تعاني من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا بما في ذلك الغثيان والشعور بالغثيان عندما تتوقف عن تناول القهوة - وذلك وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة "جونز هوبكنز ميديسن" في عام 2004.

يمكن أن تسبب القهوة تقلصات عضلية في الجهاز الهضمي، وهو ما ثبت أنه يخفف الإمساك نتيجة لذلك، عندما تتوقف عن شربها، يمكن أن يؤثر ذلك على مدى انتظام الذهاب إلى المراض.

ووجدت دراسة استقصائية أجرتها مستشفى رويال هالامشير في عام 1990، ونُشرت في دورية "الجهاز الهضمي"، أن القهوة التي تحتوي على الكافيين تزيد من حركات الوعاء في غضون أربع دقائق لثلث المشاركين.

ومع ذلك، لم يكن للماء الساخن والقهوة منزوعة الكافيين نفس التأثير، مما يشير إلى أن الكافيين هو المسؤول، قد يكون هذا التغيير في الجهاز الهضمي عند التوقف عن تناول الكافيين مسؤولاً أيضاً عن الشعور المزج بالغثيان.

الشعور بالتوتر والارتعاش

يمكن أن يحدث الشعور بالتوتر والارتعاش من شرب الكثير من القهوة، لأن الكافيين من منبهات الجهاز العصبي المركزي وعلى الرغم من ندرتها، يمكن أن تكون أحد أعراض الانسحاب لمن لديهم اعتماد خطير. يقول الخبراء إنه لا يوجد ما عليك القيام به لوقف الارتعاش، وينبغي أن تمر في غضون أيام قليلة.

لمطالعة الموضوع من مصدره ([من هنا](#))