

لماذا يشعر بعضهم بالنعاس بعد تناول القهوة؟

الكافيين

تحتوي القهوة على أكثر من 1000 مادة كيميائية، أشهرها الكافيين، الذي يعتقد أنه مسؤول عن معظم تأثيرات القهوة على الدماغ، وهو منشط شائع جداً. ويتم استقلابه عن طريق الكبد وتقسيمه إلى ثيوفيلين ثيوبرومين وباراكسانثين، وتستغرق جرعة 200 ملغ من الكافيين نحو 40 ساعة ليتم استقلابها بالكامل، واکبر تأثيرات الكافيين تحدث خلال 4-6 ساعات من تناوله.

إذا كنت تشرب كمية معتدلة من القهوة (كوبين إلى ثلاثة أكواب)، فقد لا تلاحظ أي شيء، ولكن إذا شربت أربعة أكواب أو أكثر من القهوة، فقد تجد نفسك ترفض لاستخدام الحمام.

5. قد تلعب منتجات الألبان دوراً

لطالما تم وصف الحليب الدافئ بأنه مشروب يساعد على النوم. يرجع ذلك في الغالب إلى محتوى التريبتوفان في الحليب الذي يسبب النعاس، لكن يصعب ذلك إلا في حال كنت تشرب القليل من القهوة.

6. الكافيين بسبب الإجهاد

تتأثر الغدة الكظرية بمادة الكافيين، حيث يحفزها على إنتاج هرمون الأدرينالين، وعند استهلاك القهوة بكميات كبيرة، يشكل الكافيين عبئاً على الغدة الكظرية، وتصبح غير قادرة على إفراز الأدرينالين إلا بكميات قليلة، ما يؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد. وجدت دراسة حديثة أن تناول الكافيين ضاعف مستويات الأدرينالين والكورتيزول سواء كان الشخص يستهلك الكافيين بانتظام أم لا. هذا يعني أنك قد تشعر بالتوتر بعد شرب القهوة، حتى لو

بتلاشى الكافيين، يكون هناك تراكم للأدينوزين الذي يجعلك تشعر بالنعاس.

3. قد تحتوي قهوتك على الكثير من السكر

إذا أضفت السكر للقهوة فقد يسبب لك النعاس. سواء كان على شكل كريمة مخفوقة أو حتى مكعبات السكر؛ فالجسم يعالج السكر بشكل أسرع بكثير من الكافيين، ما يؤدي إلى تكسير جزيئاته في الجسم. ويؤدي استهلاك الطاقة المفاجئ وحرق الغلوكوز إلى خفض مستويات السكر في الجسم، ما قد يساهم في الشعور بالنعاس، ويكون ذلك عند أغلب الناس في غضون 90 دقيقة بعد تناول السكر.

4. القهوة مدرة للبول

القهوة من المشروبات المدرة للبول لاحتوائها على نسبة عالية من مادة الكافيين، التي تفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل المخزنة داخله عن طريق التبول. ومع قلة شرب المياه، تزداد فرص الإصابة بالجفاف، ما يؤدي إلى زيادة سماكة الدم. ينتهي الأمر بنقل كمية أقل من الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. نتيجة لذلك، يشعر المرء بالإرهاق والنعاس.

يلجا الكثيرون لتناول القهوة لتساعدتهم على الاستيقاظ وتمدهم بالنشاط، لكن قد يفاجئك معرفة أن تأثير القهوة على الجسم يختلف لدرجة أنها قد تشعرك بالنعاس

حمدي المهدي

المعروف أن تناول الكافيين يحفز الجهاز العصبي المركزي، ما يوقظك ويشعرك بمزيد من النشاط. غير أنك قد تفاجأ إن عرفت أن القهوة بإمكانها التأثير على جسمك بطرق مختلفة، ويختلف تأثيرها من شخص لآخر، وقد يصل عند بعضهم إلى أن القهوة لا تسبب اليقظة، بل بالعكس تجعلك تشعر بالنعاس.

ما الأسباب التي تجعل القهوة تجعلك تشعر بالنعاس والإرهاق؟

1. قد يتداخل الكافيين مع دورة النوم والاستيقاظ

يعتبر الكافيين الموجود في القهوة منبهاً طبيعياً، فهو يعمل عن طريق التداخل مع الأدينوزين، وهو مادة كيميائية طبيعية تتراكم خلال النهار حتى تسبب النعاس في الليل. وأثناء النوم، تنخفض مستوياته مرة أخرى، فقط لبدء الدورة في اليوم التالي. في دراسة نشرت عام 2018، ناقش الباحثون هذه الدورة، ووجدوا أن الشعور بالتعب في الصباح يؤدي إلى زيادة استخدام الكافيين، وهو ما يرتبط بدورته بضعف أنماط النوم اللاحقة.

2. تحجب القهوة آثار الأدينوزين

ينتج جسمك الأدينوزين بشكل طبيعي، وهو ناقل عصبي مسؤول عن الشعور بالنعاس. عندما تشرب القهوة، يمنع الكافيين الموجود في القهوة مستقبلات الأدينوزين في الدماغ من تلقيه، رغم أن الكافيين يمنع دماغك من تلقي الأدينوزين، إلا أنه لا يمنع جسمك من إنتاج الناقل العصبي. وبالتالي، عندما



قد تجعلك القهوة تشعر بالنعاس، ويحدث هذا لأسباب متعددة (Getty)

طبيب الأسرة

هل تستطيع الساعة الذكية تشخيص النوبة القلبية؟

أنور نعمة

وتفيد التقديرات الأولية التي أتت بها دراسة إيطالية، أجريت على 81 شخصاً التمسوا الرعاية الطبية داخل إحدى العيادات الإيطالية لإصابتهم بنوبة قلبية محتملة، بالإضافة إلى 19 شخصاً من الإحصاء؛ أفادت أن قراءات مخطط كهربائية القلب الآتية من الساعة الذكية كانت دقيقة بنسبة تراوحت بين 93 و95% في الرصد الصحيح لمختلف أنماط النوبة، وكذلك في التمييز بينها.

النوبة قلبية تصيب شخصاً كل 40 ثانية وتسبب وفاة من بين كل 4 وفيات



مرآة أخرى صدمتنا الإجابة، من سورية (العربي الجديد)

معلومة تهلك

مضادات الأجسام بعد الإصابة بكوفيد-19 تستمر سنة

نشرت دراسة حديثة من جامعة ووهان في الصين في مجلة علم الفيروسات الطبية تم فيها فحص مستويات مضادات الأجسام النوعية ضد فيروس كورونا الجديد الذي يسبب مرض كوفيد-19 عند 538 مريضاً أدخل إلى المستشفى للعلاج من الإصابة بمرض كوفيد-19 خلال شهري فبراير ومارس 2020. اكتشفت الدراسة أن مضادات الأجسام النوعية ضد هذا الفيروس موجودة لدى 83% من هؤلاء المرضى بعد مرور أكثر من سنة على الشفاء. لم تسجل أية فروق من هذه الناحية بين الرجال والنساء، ولكن لوحظ أن متوسط

مستوى مضادات الأجسام عند الشباب الذين أعمارهم أقل من 35 سنة كان أقل من 60 وحدة، بينما كان أعلى من ذلك عند الذين أعمارهم أكبر من 60 سنة. تمثل هذه المعلومة اكتشافاً جديداً مشجعاً، لأنها تدل على أن نوعاً من المناعة يظل موجوداً في أجسام حوالي 80% من المصابين بمرض كوفيد-19 حتى بعد مرور سنة على الشفاء، خاصة عند كبار السن منهم، وربما تستمر كذلك المناعة النوعية التي تؤمنها اللقاحات ضد هذا المرض فترة أطول مما كان يعتقد العلماء قبل نشر هذه الدراسة الأولية.

نتائج واعدة.. ولكن هناك تحديات؟! يقول الدكتور بيتر ليني، طبيب القلب في مستشفى «برينغهام أند وومن» التابع لجامعة هارفارد: «هذه تقنية تتميز بمستقبل عظيم، لأن من شأنها الجمع بين أجهزة يمكن ارتداؤها والذكاء الصناعي، وإحداث تحول في قدرتنا على المراقبة والتنبؤ بأمراض القلب». ويتوقع د. ليني أن تطرح ساعات ذكية تقوم بذلك بصورة أفضل في غضون عقد من الآن، لكن هناك عدد من التحديات يجب معالجتها، منها:

- آلية إجراء الاختبار تستدعي وضع الساعة بطريقة معينة على الرسغ و8 مواقع محددة من الصدر والبطن؛ وفي الدراسة المشار إليها، قام الأطباء بذلك وليس المشاركون. - لو تمكن حامل الساعة الذكية من جمع قراءات ECG من المواقع التسعة بنجاح، فإنه يحتاج لطبيب قادر على تفسيرها. - تزايد عدد الأشخاص الذين يرتدون أجهزة مثل الساعة الذكية، قد يترتب عنه فيضان من اختبارات المتابعة غير الضرورية وكذلك الكثير من العلاجات.

في انتظار الساعة الذكية الموعودة

أبرز النصائح التي تساعد على حماية قلبك: - لا تدخن. - مارس النشاط الرياضي المنتظم. - اعتمد نظاماً غذائياً صحياً للقلب. - حافظ على وزنك المثالي. - احصل على نوم جيد نوعاً وكماً. - ابتعد عن التوترات الجسدية والنفسية والعاطفية. - راجع طبيبك بانتظام من أجل الفحص الطبي وعمل الفحوصات الأخرى التي يراها الطبيب ضرورية.

سؤال في الصحة

أعاني من ارتجاع المريء، يوجد في فمي لون أبيض على لساني ويضايقني، منذ 5 شهور وهذه الحالة تختفي وتعود.. هل هناك دواء يريحني؟

الأخ العزيز:

مرض ارتجاع المريء من أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعاً، ويحتاج الأمر للالتزام ببعض التعليمات الخاصة بتقليل أعراض ونوبات الارتجاع.

مثلاً، وباختصار:

- خسارة بعض الوزن.
- مضغ الطعام جيداً وعدم الشرب أثناء الأكل إلا للضرورة.
- عدم النوم والرقود إلا بعد الأكل بساعتين إلى ثلاثة ساعات.
- عدم ارتداء الملابس الضيقة على منطقة الخصر والإقلال أو التوقف عن التدخين وشرب المنبهات والمواد المحتوية على كافيين.
- الابتعاد عن الوجبات الدسمة والمقلية والوجبات السريعة، وتأجيل أكل الفواكه أو الحلويات لساعتين على الأقل بعد الأكل.
- الالتزام بأخذ العلاج بشكل منتظم لمدة أسبوعين على الأقل، فإن تمت الاستجابة، تستمر حتى اثني عشر أسبوعاً حتى لو لم تكن هناك أعراض.

أما إذا كنت تعاني من قيء متكرر، أو فقدان للوزن أو انخفاض في نسبة الهيموغلوبين، أو الإلم خارج المريء، أو مشاكل في الأسنان أو الجيوب الأنفية، أو دم مخفي في البراز، أو أي عرض من الأعراض التحذيرية؛ أو لو لم يحدث أي استجابة للعلاج بعد أسبوعين، فيجب عليك إجراء منظار للجهاز الهضمي العلوي. نصيحتي لك بالذهاب لاختصاصي الجهاز الهضمي وتوقيع الكشف الإكلينيكي والالتزام بالعلاج وحمية غذائية لإنقاص الوزن، وربما إجراء منظار للجهاز الهضمي العلوي إن استلزم الأمر.

مع تمنياتي لك بدوام الصحة والعافية

د. محمد نجيب
استشاري أمراض الجهاز الهضمي

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk