



نخيل نيوز - متابعة

تشير الدكتورة الروسية يكاترينا ديميانوفسكايا، أخصائية طب الأعصاب أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يجب عليهم تجنب مشروبات الطاقة في الطقس الحار. ووفقا ليكاترينا، حتى لدى الشخص السليم، قد تسبب علبة واحدة من مشروبات الطاقة في الطقس الحار تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

وتقول: "هناك فئات أكثر عرضة للخطر. فعلى سبيل المثال، يجب على الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، واضطرابات نظم القلب، تجنب مشروبات الطاقة حتى في الطقس البارد. كما يُمنع تناولها من قبل الأطفال والمراهقين، لأن درجة حرارة أجسامهم وعمليات الأيض لديهم أقل استقرارا مقارنة بالبالغين، كما أن القلب والأوعية الدموية لديهم أكثر حساسية للمنبهات، ويزيد انخفاض وزن الجسم من تأثير الكافيين. وينبغي أيضا على النساء الحوامل والمرضعات، ومرضى السكري، والأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، وكذلك من يتناولون مضادات الاكتئاب وأدوية خفض ضغط الدم وبعض المضادات الحيوية، تجنب مشروبات الطاقة".

وتشير الطبيبة إلى أن المكونات النشطة الرئيسية في مشروبات الطاقة هي الكافيين والسكر، اللذان يمنحان دفعة فورية من الطاقة والنشاط، لكن تأثيرهما في الطقس الحار قد يكون غير متوقع، بل وخطيرا.

وتقول: "يحفز الكافيين الجهاز العصبي المركزي، ويزيد سرعة ضربات القلب ويرفع ضغط الدم. وفي الطقس الحار، يعمل القلب والأوعية الدموية تحت ضغط متزايد؛ ولزيادة تبديد الحرارة، تتوسع الأوعية الدموية السطحية، ويضخ القلب مزيدا من الدم، ويتسارع النبض. ويسهم الكافيين في زيادة سرعة ضربات القلب وانقباض الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى اضطرابات في نظم القلب وارتفاع ضغط الدم".

وأضافت: "يمثل الجفاف خطرا آخر، فالكافيين مدر للبول. وبينما يكون هذا التأثير محدودا في الظروف العادية، فإنه في الطقس الحار، عندما يفقد الجسم كميات كبيرة من السوائل عن طريق التعرق، قد يؤدي تحفيز إدرار البول إلى زيادة خطر الجفاف. ويمكن أن يزيد الجفاف الشديد خطر تجلط الدم، كما أن فقدان الشوارد، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم، قد يضعف وظائف القلب".

وتشير إلى أن الكافيين قد يخفي بعض آثار الكحول، إذ قد لا يشعر الشخص بدرجة الثمالة الفعلية رغم ارتفاع مستوى

### نخيل نيوز

الكحول في الدم. ويمكن أن يزيد ذلك من مخاطر السلوكيات المرتبطة بالثمالة، كما أن الجمع بين الكحول ومشروبات الطاقة قد يزيد خطر الجفاف والإجهاد الحراري، بما في ذلك الإصابة بضربة الحرارة.