

# کافئین



تهیه کننده: مجید مغیری

کارشناس ارشد مشاوره

چون مصرف کافئین اغلب در رسوم اجتماعی و تشریفات روزمره جا افتاده است. (مثل وقت استراحت و صرف قهوه، و وقت چای)، برخی از مصرف کنندگان کافئین ممکن است از وابستگی خود به کافئین آگاه نباشند. بنابراین نشانه های ترک کافئین می تواند غیر منتظره باشند و اشتباهها به علت های دیگر نسبت داده شوند. (مثل آنفولانزا و میگرن).

مسمومیت با کافئین ممکن است با وجود مصرف زیاد کافئین، به دلیل عادت کردن به مصرف آن، روی ندهد.

فهرست منابع:

- انجمن روانپزشکی آمریکا (۱۳۹۳). راهنمای تشخیصی و اختلالات روانی ویراست پنجم، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر روان

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد (۱۳۹۱) واژه نامه کاهش تقاضا، ترجمه سید علی شفیعی و همکاران، تهران: سپید برگ

امروزه مصرف نوشیدنی های انرژی زا که کافئین زیاد دارند در افراد جوان رو به افزایش است که می تواند خطر نشانه های ترک کافئین را بیشتر کند.

## نشانه های ترک کافئین

نشانه های ترک کافئین می تواند از خفیف تا شدید متفاوت باشند و گاهی در فعالیت های روزانه اختلال کارکردی ایجاد کنند. نمونه هایی از اختلال کارکردی عبارتند از ناتوانی در کار کردن، ورزش کردن، یا مراقبت از فرزندان، تمام روز در بستر ماندن، خاتمه دادن بیش از موقع به تعطیلات و لغو کردن گردهم آیی های اجتماعی

سردردهای ناشی از ترک کافئین ممکن است توسط افراد با عنوان بدترین سردرد که تاکنون تجربه شده است توصیف شوند. کاهش عملکرد شناختی و حرکتی نیز مشاهده شده است.

### مصرف زیاد کافئین

مصرف زیاد کافئین (مثلا بیش از ۴۰۰ میلی گرم) می تواند نشانه های اضطراب و جسمانی و ناراحتی معدی-روده ای ایجاد کرده یا آن ها را تشدید کند. در مقادیر بسیار بالای کافئین، حملات تشنجی صرع بزرگ و نارسایی تنفسی ممکن است به مرگ بیانجامد.

### مسمومیت با کافئین

نشانه های مسمومیت با کافئین معمولا ظرف روز اول یا قدری بیشتر بهبود می یابند و هیچ عواقب بلند مدت شناخته شده ای ندارند. با این حال افرادی که مقدار بسیار زیاد کافئین مصرف می کنند (مصرف ۵ تا ۱۰ گرم) ممکن است به توجه پزشکی فوری نیاز داشته باشند، زیرا چنین مقداری می تواند کشنده باشد. کودکان و نوجوانان به علت وزن بدن کم، عدم تحمل، و عدم آگاهی در مورد عواقب دارویی کافئین، ممکن است بیشتر در معرض خطر مسمومیت با کافئین قرار داشته باشند.

در یک فنجان ۱۵۰ میلی لیتری چای، قهوه و کاکائو به ترتیب ۷۵ میلی گرم، ۸۵ تا ۱۰۰ میلی گرم و ۵ تا ۴۰ میلی گرم کافئین وجود دارد.

### مصرف کافئین در کودکان و سالخوردگان

در کودکان و سالخوردگان مصرف کافئین در مقادیر کم (مثلا ۲۰۰ میلی گرم) می تواند موجب بیقراری، حالت عصبانیت، برانگیختگی، بی خوابی، چهره برافروخته، پر ادراری، و شکایت های معدی-روده ای شود. علائمی که عموما در سطوح بالاتر از ۱ گرم در روز ظاهر می شوند عبارتند از کشیدگی عضلانی، جریان فکر و گفتار درهم برهم، تپش قلب یا بی نظمی قلب، دوره های خستگی ناپذیری و سراسیمگی روانی حرکتی.



کافئین یک محرک ملایم دستگاه عصبی مرکزی، گشاد کننده عروق و مدر می باشد. کافئین را می توان از چند منبع مختلف مصرف کرد که قهوه، چای، سودای کافئین دار، نوشیدنی های انرژی زا، داروهای آرامبخش و سرماخوردگی بدون نسخه، مواد کمک کننده به انرژی (مثل نوشیدنی ها)، مواد کمک کننده به کاهش وزن و شکلات از آن جمله هستند.

کافئین همچنین به طور فزاینده ای به عنوان افزودنی در ویتامین ها و محصولات غذایی مورد استفاده قرار گرفته است.

مقادیر معمول کافئین در رژیم غذایی با مشکلات جسمانی ارتباط ندارند. مصرف در حد اعتدال کافئین باعث افزایش انرژی بدن، کاهش خستگی، بهبود عملکرد جسمانی، ارتقای عملکرد حرکتی، بهبود عملکرد شناختی، افزایش سرعت واکنش، افزایش بیداری و هوشیاری، احساس توانمندی، کاهش خستگی ذهنی و افزایش دقت و تمرکز می شود.