

# ดื่มกาแฟแล้วใจสั่นอันตรายไหม ?



## ดื่มกาแฟแล้วใจสั่น อันตรายหรือไม่ ?



คาเฟอีน คืออะไร ?

คาเฟอีนเป็นสารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติซึ่งอยู่ในกลุ่มของสารประกอบที่เรียกว่าเมทิลแซนทีน พบได้ในพืชกว่า 60 ชนิดทั่วโลกรวมทั้งเมล็ดกาแฟ ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทชนิดหนึ่งในสมอง มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีผลทางบวกคือทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวและลดความง่วงได้ โดยปกติกาแฟถือเป็นเครื่องดื่มที่ใช้กระตุ้นการตื่นตัวของคนทั่วไป

คาเฟอีนพบได้ในไหนบ้าง ?

อาหารและเครื่องดื่มทั่วไปหลายอย่างมีคาเฟอีนตามธรรมชาติเช่นกาแฟชา (ทั้งชาดำและชาเขียว) และช็อกโกแลต นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มคาเฟอีนลงในเครื่องดื่มต่างๆได้ เช่นเครื่องดื่มชูกำลัง และน้ำอัดลม ทั้งชาและกาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมากที่สุดทั่วโลก

คาเฟอีนมีผลต่อร่างกายและหัวใจอย่างไร ?

คาเฟอีนมีผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ประโยชน์หลักๆของคาเฟอีนที่มีคือ เมื่อร่างกายเหนื่อยต้องการการกระตุ้น คาเฟอีนจะเป็นตัวช่วยสำคัญในการตื่นตัว ลดความเหนื่อยล้า และเพิ่มสมาธิ อย่างไรก็ตามอาจมีผลข้างเคียงที่เป็นลบ

สำหรับบางคนเนื่องจากคาเฟอีนส่งผลกระทบต่อทุกคนแตกต่างกัน และบางคนอาจไวต่อคาเฟอีนมากกว่าคนทั่วไป คาเฟอีนส่งผลต่อการทำงานของเอมไซม์ในหัวใจ รวมถึงสามารถกระตุ้นการหลั่งสารอะดรีนาลีน ทำให้หัวใจบีบตัวแรงเร็วขึ้น ดังนั้นในบางครั้งผู้ที่ทานคาเฟอีนจึงรู้สึกกระวนกระวายใจ หงุดหงิด ใจสั่น มีอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้น จากการศึกษาส่วนใหญ่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างโรคหัวใจกับการดื่มกาแฟ บางการศึกษาเห็นประโยชน์เล็กน้อยเมื่อพิจารณาถึงการบริโภคกาแฟในระดับปานกลาง ปัญหาอื่นที่พบได้บ่อยเช่น การรบกวนการนอนหลับ ถ้าดื่มคาเฟอีนใกล้เวลาเข้านอนมากเกินไป

แต่หากในกรณีดื่มกาแฟมากๆ เช่นมากกว่า 3 แก้วต่อวันหรือมากกว่า 250 มก. สามารถกระตุ้นให้เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้หลายชนิด เช่น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ , หัวใจห้องบนเต้นพลิ้ว หรือ Atrial Fibrillation ในบางรายอาจกระตุ้นให้เกิดภาวะหัวใจห้องล่างเต้นผิดจังหวะได้ แต่มักพบในรายที่ได้รับคาเฟอีนในปริมาณที่สูงมาก เช่นมากกว่า 10 แก้วต่อวัน ดังนั้น ถ้ามีอาการใจสั่น หายใจไม่อิ่ม รู้สึกหัวใจสะดุด หัวใจเต้นเร็ว แนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

คาเฟอีนมีผลต่อความดันโลหิตหรือไม่ ?

ผลกระทบของคาเฟอีนต่อความดันโลหิต อาจเกิดขึ้นได้ชั่วคราว ในกรณีคนที่ไม่ได้บริโภคคาเฟอีนเป็นประจำ อาจมีความดันโลหิตเพิ่มขึ้น แต่เป็นแค่ช่วงเวลานั้น ใช้เวลาประมาณสี่ชั่วโมงเท่านั้น อย่างไรก็ตามผลกระทบต่อความดันโลหิตจะพบได้น้อยกว่าในคนที่บริโภคคาเฟอีนเป็นประจำ

ดื่มกาแฟ หรือคาเฟอีนแค่ไหนที่มากเกินไป ?

ปริมาณที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ปริมาณคาเฟอีนสูงสุด 400 มก. ต่อวัน และไม่เกิน 200 มก. ในการนั่งครั้งเดียว เนื่องจากแหล่งอาหารและเครื่องดื่มของคาเฟอีนอาจแตกต่างกันไปปริมาณคาเฟอีนก็เช่นกัน

ตัวอย่างเช่นกาแฟหนึ่งถ้วยมักจะมีคาเฟอีนมากกว่าชา 1 ถ้วย

คาเฟอีนในกาแฟชงโดยปกติจะมีปริมาณคาเฟอีนประมาณอยู่ 95-200 มก. ต่อถ้วย

กาแฟสำเร็จรูปมีปริมาณประมาณ 27-173 มก. ต่อถ้วย

ชาดำมีประมาณ 40-120 มก. ต่อถ้วย

ชาเขียวประมาณ 25-29 มก. ต่อถ้วย

ทั้งนี้สำหรับชาปริมาณคาเฟอีนขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำที่ชงระยะเวลาในการชงและคุณภาพของชาอีกด้วย การดื่มคาเฟอีนในระดับที่สูงเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะกังวล กระสับกระส่าย ตื่นกลัวง่าย ความดันโลหิตสูง กรดในกระเพาะหลังเพิ่มขึ้น ภาวะลำไส้ปั่นป่วน และนอนไม่หลับ อย่างไรก็ตามการดื่งกล่าวสามารถหายไป เมื่อระดับคาเฟอีนในร่างกายลดลง และยังไม่มียาทางการแพทย์เกิดผลกระทบในระยะยาว

การดื่มคาเฟอีนในระดับปานกลาง

บางครั้งการดื่มคาเฟอีนอาจเพิ่มขึ้นได้เมื่อเวลาผ่านไป การดื่มคาเฟอีนในปริมาณที่พอเหมาะต่อวัน สามารถช่วยให้

รู้สึกดี และเพื่อป้องกันผลข้างเคียงของการดื่มกาแฟที่มากเกินไปต่อวัน สามารถลดปริมาณกาแฟต่อวันได้ดังนี้

- เปลี่ยนกาแฟปกติ เป็น Decaf และชาดำ Decaf
- เปลี่ยนชากปกติ เป็นชาสมุนไพรที่ปราศจากกาแฟ เช่น เปปเปอร์มินต์ คาโมไมล์ เบอรัรี หรือมะนาวและขิง
- เปลี่ยนจากการดื่มกาแฟอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นน้ำเปล่า

#### คำแนะนำ

กาแฟไม่สามารถทดแทน การออกกำลังกาย การนอนหลับ หรือการรับประทานอาหารให้เหมาะสมมีประโยชน์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพหัวใจที่ดีได้ กาแฟในปริมาณปานกลางควรเป็นประโยชน์สำหรับคนที่มีสุขภาพแข็งแรงส่วนใหญ่ทั่วโลก โปรดจำไว้ว่าขีดจำกัด ที่แนะนำคือ 400 มก. ต่อวันเพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่เป็นลบ สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าเราทุกคนแตกต่างกันและพวกเราบางคนมีความไวต่อกาแฟมากกว่าคนอื่น ๆ ความไวเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดอาการเชิงลบหลายประการดังกล่าวข้างต้น

หากคุณพบว่าตัวเองมีอาการเหล่านี้ให้จดบันทึกปริมาณกาแฟที่คุณบริโภคและค่อยๆลดปริมาณลงทีละน้อย ในการดื่มกาแฟแต่ละครั้ง กาแฟยังคงอยู่ในระบบร่างกายประมาณหกชั่วโมงหลังจากการดื่มด้วยสุดท้าย การนอนหลับอย่างมีคุณภาพมีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพและการป้องกันโรค ระวังว่าการดื่มกาแฟในช่วงบ่ายหรือเย็นจะทำให้คุณนอนหลับช้ากว่าปกติ

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ: ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลสุขุมวิท โทร.02-769-2000 ต่อ 665-666