دراسات حديثة : كثرة القهوة قد تؤدي للموت لمرضى الضغط العالي

أكدت دراسة جديدة أنه يمكن للقهوة في بعض الأحيان أن تضر أكثر مما تنفع إذا كنت مصاب بارتفاع ضغط الدم، إذ أنه بالنسبة لمرضى الضغط العالي، فإن شرب كوبين أو أكثر كل يوميا قد يزيد بشكل خطير من خطر الوفاة، وفقا لما نشره موقع "eatthis".

شملت الدراسة التي نشرتها مجلة جمعية القلب الأميركية أكثر من 18570 مشاركًا في اليابان - أكثر من 6570 رجلاً و12000 امرأة - تتراوح أعمارهم بين 40 و79 عامًا، خلال الدراسة، خضع كل مشارك لفحوصات تتعلق بصحته وأجاب على الاستبيانات التي غطت أي حالات أو مشاكل صحية سابقة بالإضافة إلى نمط حياتهم ونظامهم الغذائي.

بعد المتابعة على مدى 19 عامًا، وجد أن 842 مشاركًا ماتوا لأسباب تتعلق بالقلب والأوعية الدموية ، علاوة على ذلك، لاحظ أولئك الذين شربوا كوبا واحدا من القهوة كل يوم لا يبدو أنه يزيد من خطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية للمشاركين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فإن شرب كوبين أو أكثر من القهوة كل يوم في هذه الحالة، ضاعفت من خطر الموت المرتبط بأمراض القلب والأوعية

الدموية لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم مقارنة بالأشخاص الذين لم يشربوا القهوة.

وقال مؤلفي الدراسة هيروياسو إيزو، وفقا لجمعية القلب الأميركية: "قد تدعم هذه النتائج التأكيد على أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشديد يجب أن يتجنبوا الإفراط في شرب القهوة، لأن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشديد هم أكثر عرضة لتأثيرات الكافيين، فإن آثار الكافيين الضارة قد تفوق آثاره الوقائية وقد تزيد من خطر الوفاة".

قالت ميشيل روثنشتاين، اختصاصية تغذية صحة القلب، "إن هذه الدراسة تؤكد على الحاجة إلى تقييم جميع المشروبات والأطعمة التي يستهلكها شخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم من أجل إدارة مستويات ضغط الدم على النحو الأمثل، موضحة أن تناول فنجانين أو أكثر من القهوة يوميًا يؤدى إلى نتائج سلبية لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشديد، فالقهوة يمكن أن تزيد من ضغط الدم لمدة تصل إلى ثلاث ساعات بعد الاستهلاك لدى أفراد معينين.

وأضافت: "عندما يرتفع ضغط الدم لدى الأفراد المصابين بالضغط العالي الشديد، يمكن أن يتسبب في المزيد من الأحداث التي تهدد الحياة مثل السكتة الدماغية أو النوبات القلبية أو تمدد الأوعية الدموية الأبهري".

على الرغم من أن هذه الدراسة وجدت أن شرب كوب واحد من القهوة يوميًا لم يكن له نفس النتائج، إلا أن لا يزال يحذر من الاستهلاك المفرط للقهوة لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم.