

مخاطر الإفراط في تناول مشروبات الطاقة

في حين أن معظم مشروبات الطاقة لا تحتوي الكثير من الكافيين، فهي محلاة بشكل كبير وسهلة الشرب. فبسبب ذلك أصبحت شائعة جداً لدى الشباب. لذلك، فإننا نشهد زيادة الحوادث لدى الشباب بين 18 والأصغر سناً بحيث تظهر عندهم آثار جانبية خطيرة عند استهلاكهم الكثير من مشروبات الطاقة في فترة قصيرة.

- السكتة القلبية: يمكن لحاسبة الكافيين أن تظهر للناس ما هو عدد مشروبات الطاقة التي يمكنها قتل الشخص، لكن هذه المعادلة لا تنطبق على الجميع. فالذين يعانون من حالات القلب الكامنة قد أصيبوا بالسكتة القلبية بعد تناولهم بضعة مشروبات الطاقة. قبل تناول مشروبات الطاقة أو الكافيين، يجب التأكد من صحة قلبك.
- أوجاع الرأس والصداع النصفي: يمكن للإكثار من تناول مشروبات الطاقة أن تؤدي إلى صداع شديد من أعراض انسحاب الكافيين. تغيير كمية الكافيين يومياً يمكن أن تسبب الصداع بانتظام.
- زيادة القلق: أولئك الذين لديهم اختلافين وراثيين مختلفة في مستقبلات الأدينوزين هم عرضة للشعور بالقلق المتزايد عند تناولهم المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة. جرعات أكبر من الكافيين يمكن أن تحفز على نوبات الذعر القصوى.
- الأرق: مشروبات الطاقة تبقي الناس مستيقظين، ولكن عندما يساء استخدامها، فإنها قد تسبب لبعض الناس بتفويت النوم تماماً. قلة النوم تسبب بضعف التركيز ويمكن أن تكون خطيرة لأداء مهام مهمة تحتاج إلى التركيز.
- السكري من النوع 2: العديد من مشروبات الطاقة تحتوي على الكثير من السكر، فبإمكانها تدمير الخلايا المنتجة للأنسولين في البنكرياس، مما يؤدي إلى مرض السكري من النوع 2.
- التفاعل مع الدواء: بعض المكونات في مشروبات الطاقة يمكن أن تتفاعل مع الأدوية والوصفات الطبية وخاصة الأدوية التي تؤخذ لعلاج الاكتئاب.
- الإدمان: يمكن للناس أن يصبح مدمنين على الكافيين ومشروبات الطاقة. مما يؤدي إلى عدم القدرة على العمل إلا بتناول

مشروب الطاقة أو الضغوط المالية بسبب الحاجة إلى شراء العديد من مشروبات الطاقة يوميا .

▪ ارتفاع ضغط الدم: المنتجات التي تحتوي على الكافيين مثل مشروبات الطاقة يمكن أن ترفع ضغط الدم. لمن لديهم ضغط الدم طبيعي هذا لا يقلق البت، ولكن مع ارتفاع ضغط الدم يمكنهم وضع أنفسهم في خطر التعرض لمشاكل السكتة الدماغية والصحية الأخرى ذات الصلة إلى ارتفاع ضغط الدم. وذاك إذا استهلك الكثير من مشروبات الطاقة في فترة قصيرة من الزمن.