

المشروبات الكحولية والكافيين يزيدان من خطر الإصابة بالجلطات الدموية

16 ديسمبر، 2024



يشكل تجلط الدم رد فعل على إصابة ما لوقف الجسم عن النزف. ومع ذلك، لا تكون جميع الجلطات الدموية محل ترحيب فعندما تتشكل جلطات الدم دون سبب وجيه في واحد أو أكثر من الأوردة العميقة في الجسم، فإنها يمكن أن تكون مهددة للحياة. وتُعرف هذه العملية باسم تخثر الأوردة العميقة (DVT) ومن المثير للقلق أن ما تضعه في جسمك يمكن أن يحفز الإصابة بجلطات الأوردة العميقة.

وفقا للبروفيسور مارك وايتلي، استشاري جراحة الأوردة واستشاري طب الأوردة المتخصص في الدوالي، الكحول هو أحد أسوأ المذنبين. وأوضح: "لن يسبب الكحول الجفاف فحسب، بل سيعمل أيضا كمدر للبول. وهذا يعني أنه على الرغم من تناول السوائل، يتم إفراز المزيد في شكل بول وهذا يزيد من خطر تكوين جلطة" وبحسب للبروفيسور وايتلي، الأمر نفسه ينطبق على الكافيين، لذا عليك موازنة الكحول والشاي والقهوة بالماء أو عصير الفاكهة للحفاظ على رطوبة الجسم.

وفي الواقع، هذه النصيحة رددتها هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، التي تحذر من شرب الكثير من الشاي والكحول والقهوة. وتشرح

الهيئة أنه يمكن أن تزيد هذه المشروبات من خطر الإصابة بالانسداد الرئوي. وهذا هو المكان الذي تتشكل فيه جلطة دموية في شريان في الرئة، ما يمنع تدفق الدم إلى جزء من الرئة.

ومع ذلك، فإن العلاقة بين المشروبات التي تحتوي على الكافيين ومخاطر تجلط الدم بعيدة عن أن تكون قاطعة.

في الواقع، وجدت دراسة نُشرت في مجلة Thrombosis and Haemostasis أن استهلاك القهوة المعتدل يقلل من خطر الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية (VTE)، وهي حالة تحدث عندما تتشكل جلطة دموية في الوريد.

وحقق الباحثون في العلاقة بين استهلاك القهوة وخطر حدوث الجلطة الدموية الوريدية في عموم السكان.

وحصل الباحثون على معلومات حول عادات استهلاك القهوة من خلال استبيان أجري ذاتيا مع 26755 شخصا.

وبعد أن أجرى الباحثون تحليلهم، كان الاستهلاك اليومي من خمسة إلى ستة أكواب مرتبطا بشكل كبير بتقليل خطر الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية مقارنة بالامتناع عن القهوة.

وأخذت الدراسة في الاعتبار العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم وحالة التدخين والنشاط البدني ومرض السكري وتاريخ أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وخلص الباحثون إلى أن "استهلاك القهوة المعتدل قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد ما إذا كان الاستهلاك المعتدل للقهوة يرتبط عكسيا بخطر الإصابة بالجلطات الدموية الوريدية".

يبدو أن تناول الكافيين تناولا معتدلاً آمن لمعظم الناس. لكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

عوامل الخطر الأخرى

وفقا لـهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، تندر الجلطات الدموية عند الشباب الأصحاء.

ولكن من المرجح أن تحدث هذه الحالة عندما يكون الشخص:

- مقيما في المستشفى أو غادره مؤخرا - خاصة إذا كان لا يستطيع التحرك كثيرا (مثل ما بعد الجراحة)
- يعاني من زيادة الوزن
- مدمنا على التدخين
- مستخدما وسائل منع الحمل الهرمونية المركبة
- قد أصيب بجلطة دموية من قبل
- في وضع الحمل أو الولادة الحديثة
- في حالة التهابية مثل مرض كرون أو التهاب المفاصل الروماتويدي