

القهوة ترفع خطر الوفاة لمرضى ضغط الدم

10 أبريل، 2025



اكتشف فريق من علماء جامعة أوساكا اليابانية، أن شرب القهوة يضاعف خطر الموت بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع حاد في مستوى ضغط الدم.

وتشير مجلة Journal of the American Heart Association، إلى أن دراسات سابقة، أظهرت أن تناول فنجان من القهوة يوميا، يزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بعد النوبة القلبية، كما يمنع إصابة الأشخاص الأصحاء باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. كما أظهرت نتائج دراسات أخرى، أن تناول القهوة بانتظام، يساهم في تخفيض خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل النوع الثاني من السكري وبعض أنواع السرطان. ولكن في نفس الوقت، يؤدي تناول كمية كبيرة من القهوة، إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، والقلق واضطراب ضربات القلب والنوم.

ولكن الباحثين ركزوا اهتمامهم في هذه الدراسة التي شارك فيها أكثر من 6570 رجلا وأكثر من 12 ألف امرأة، أعمارهم 40-79 عاما، على مستوى تأثير القهوة والشاي الأخضر في حالة الأشخاص الذين يعانون من مستويات مختلفة لارتفاع ضغط الدم، حيث قسموا ضغط الدم إلى خمس فئات: ضغط الدم الطبيعي (أقل من 130/85 ملم زئبق)، مرتفع

ضمن الحدود الطبيعية (130-139 / 85-89 ملم زئبق)، ارتفاع ضغط الدم من الدرجة الأولى (140-159 / 90-99 ملم زئبق، الدرجة الثانية (160-179 / 100-109 ملم زئبق) والدرجة الثالثة (أكثر من 180/110 ملم زئبق). واعتبروا الفئتين الأخيرتين مثابة حالة من ارتفاع مستوى ضغط الدم الحاد.

وقد أخذ الباحثون البيانات الخاصة بنتائج الفحوصات الطبية والمعلومات التي ذكرها كل مشترك في الاستبيان الخاص بتقييم نمط الحياة والنظام الغذائي وتاريخ تشخيص المرض ومساره. وخلال 19 عاما من المتابعة توفي 842 مشتركا بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد أظهرت نتائج تحليل هذه البيانات، أن تناول كوبين من القهوة أو أكثر في اليوم، يضاعف من خطر وفاة الأشخاص الذين ارتفاع مستوى ضغط دمهم 160/100 ملم عمود زئبق وأعلى، بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون القهوة. كما تبين أن تناول كوب واحد من القهوة أو من الشاي الأخضر يوميا لا يزيد من احتمال الإصابة بأي فئة من فئات ضغط الدم.

ووفقا للباحثين، تشير هذه النتائج، إلى ضرورة تحكم من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم بتناول القهوة. لأن أضرار الكافيين قد تتفوق على تأثيره الإيجابي. وبالنسبة للشاي الأخضر فإنه يحتوي على البوليفينول الذي يعتبر من مضادات الأكسدة المهمة.