

كوب قهوة يوميًا يقلل خطر تكرار نوبات الرجفان الأذيني بنسبة 39%

10 نوفمبر، 2025



في تناقض مفاجئ مع المعتقدات الطبية التقليدية، كشفت دراسة علمية جديدة أن شرب القهوة يوميًا قد يُسهم في تقليل خطر تكرار نوبات الرجفان الأذيني، وهو أحد اضطرابات نظم القلب الشائعة التي تُصيب الملايين حول العالم.

ووفقًا لنتائج الدراسة المنشورة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية (JAMA)، فإن تناول كوب واحد على الأقل من القهوة المحتوية على الكافيين يوميًا يُقلل من خطر تكرار نوبات الرجفان الأذيني بنسبة تصل إلى 39%.

أول تجربة سريرية تربط بين القهوة والرجفان الأذيني الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا وجامعة أديلايد، تُعد أول تجربة سريرية عشوائية تبحث بشكل مباشر العلاقة بين استهلاك القهوة وخطر الرجفان الأذيني.

وشملت العينة 200 مشارك يعانون من حالات رجفان أذيني مستمر أو

حالات مشابهة، وكان من المقرر أن يخضعوا لعملية تقويم نظم القلب الكهربائي.

وقال الدكتور غريغوري ماركوس، أحد الباحثين من جامعة كاليفورنيا: "القهوة تُحفّز النشاط البدني، وهو عامل معروف في تقليل خطر الرجفان الأذيني"، وأضاف: "الكافيين يعمل كمدر للبول، مما يُساعد في خفض ضغط الدم، وبالتالي تقليل احتمالية الإصابة بالرجفان".

القهوة ليست آمنة فقط.. بل قد تكون وقائية ووفقًا لتقرير نُشر على موقع ميديكال إكسبريس، فإن نتائج الدراسة تُخالف التوصيات الطبية السابقة التي كانت تُحذّر مرضى اضطرابات القلب من استهلاك الكافيين.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور كريستوفر وونغ: "النتائج كانت مذهلة. لطالما أوصينا المرضى بتقليل القهوة، لكن هذه الدراسة تُشير إلى أنها ليست آمنة فحسب، بل قد تكون مفيدة في الوقاية".

كما أشارت الدراسة إلى أن الفوائد المحتملة للقهوة قد لا تقتصر على الكافيين فقط، إذ يحتوي المشروب على مركّبات أخرى ذات خصائص مضادة للالتهابات قد تساهم في تعزيز صحة القلب.