

الكافيين: تأثيراته على الجسم والدماغ ومدة بقاءه في الدم

10 ديسمبر، 2025



الكافيين هو أكثر المنبهات شيوعاً في العالم، ويتواجد في القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة. ويصل عادة إلى أعلى تركيز له في الدم بعد نحو ساعة من تناوله، مع تأثيرات واضحة تستمر من 4 إلى 6 ساعات، وقد تمتد أحياناً إلى 12 ساعة أو أكثر، وتشمل اليقظة، زيادة معدل ضربات القلب، والارتعاش.

مدة بقاء الكافيين والعوامل المؤثرة
يُحلّل الكافيين في الكبد، وتختلف سرعة التخلص منه بين الأفراد. تتراوح مدة نصف العمر للكافيين بين ساعتين و12 ساعة، ويتأثر بعوامل عدة مثل:

الوراثة: بعض الأشخاص يحللون الكافيين أسرع بسبب جين «CYP1A2».

العمر: الأطفال وكبار السن يعالجون الكافيين أبطأ.

صحة الكبد: مشكلات الكبد تبطئ التحليل.

الحمل: النساء الحوامل، خصوصاً في الثلث الأخير، يتخلصن من الكافيين ببطء.

الأدوية: بعض حبوب منع الحمل والمضادات الحيوية تؤثر على التحليل.

التدخين: المدخنون يحللون الكافيين أسرع.

علامات وأعراض انسحاب الكافيين عند انخفاض مستويات الكافيين في الجسم، قد يشعر الشخص بالتعب، الصداع، الانفعال، وصعوبة التركيز. أما التوقف المفاجئ عند المستخدمين المنتظمين، فقد يسبب الصداع، التعب، انخفاض المزاج، وصعوبة التركيز، عادة بعد 12-24 ساعة ويستمر لبضعة أيام.

تأثيرات الكافيين على الجسم
كمنبه، يعزز الكافيين الاتصال بين الدماغ والجسم، ويزيد التبول. تشمل تأثيراته الفورية: اليقظة، التركيز، زيادة الطاقة، ومعدل ضربات القلب. أما التأثيرات الطويلة المدى فقد تتضمن صعوبة النوم، الاستيقاظ المتكرر، القلق، الارتعاش، والحاجة للتبول المتكرر.

الكمية الآمنة ومصادر الكافيين
ينصح الخبراء بحد أقصى 400 ملغ يومياً للبالغين الأصحاء، أي نحو 4 أكواب قهوة مفلترة، مع الانتباه إلى المصادر المتعددة مثل الشاي، المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة. أمثلة على محتوى الكافيين:

القهوة المفلترة (237 مل): 95-200 ملغ

الشاي الأسود (237 مل): 14-60 ملغ

المشروبات الغازية (355 مل): 35-45 ملغ

مشروبات الطاقة (237 مل): 70-100 ملغ

الكافيين والرضاعة
ينتقل جزء صغير من الكافيين إلى حليب الأم، وقد يستغرق الرضع وقتاً أطول للتخلص منه. الكميات المعتادة لا تؤثر عادة على النوم أو معدل ضربات قلب الطفل، لكن الإفراط قد يسبب الانفعال أو صعوبة الرضاعة.

طرق تقليل الآثار الجانبية

شرب الماء للحفاظ على الترطيب.

تجنب الكافيين في وقت متأخر من اليوم.

تناول وجبة خفيفة لتقليل امتصاصه السريع.

ممارسة التنفس العميق.

خفض الاستهلاك تدريجياً عند الرغبة.

الامتناع عن الكافيين 6 ساعات على الأقل قبل النوم.

لا يمكن تسريع التخلص من الكافيين، وشرب الماء يساعد فقط في الترطيب وليس في التعجيل بالتحليل.