

Врач рассказала, кому категорически нельзя пить кофе

26.03.2024



В каких случаях кофеин полезен, а в каких от него стоит отказаться, рассказала гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук, эксперт Лаборатории «Гемотест» Екатерина Кашух.

Кофеин стимулирует работу центральной нервной системы (ЦНС), воздействуя на аденозиновые рецепторы в мозге. Аденозин – это вещество, которое естественным образом производится в организме и играет важную роль в регулировании цикла сна и бодрствования, а также уменьшении нервной активности и расширении кровеносных сосудов в мозге. Поступая в мозг, оно связывается с аденозиновыми рецепторами, вызывая сонливость. Это важный процесс, обеспечивающий адекватный отдых и восстановление организма.

Благодаря своей химической структуре кофеин способен связываться с аденозиновыми рецепторами, замещая аденозин и предотвращая тем самым замедление нервной системы. Это приводит к увеличению активности нейронов и стимуляции ЦНС. Кроме того, кофеин стимулирует выработку дофамина и норадреналина – химических веществ, которые способствуют бодрости и повышению концентрации внимания. Поэтому после чашки кофе человек чувствует себя бодрее, улучшается концентрация внимания, отступает усталость.

«В некоторых случаях употребление кофеина способно не только временно стимулировать активность ЦНС, но и оказать положительное воздействие на самочувствие. Например, чашка кофе может облегчить головную боль или уменьшить интенсивность приступа мигрени. Это происходит благодаря сосудосуживающему действию кофеина: давление на нервные окончания вокруг сосудов головного мозга уменьшается и боль становится не такой сильной. Помимо этого, кофеин обладает слабым бронхолитическим действием: он способствует расслаблению гладких мышц бронхов и их расширению. Это может немного облегчить дыхание у людей, страдающих бронхиальной астмой. Также кофеин усиливает действие некоторых лекарств, например препаратов от аллергии», – рассказывает Екатерина Кашух.

Однако важно помнить, что напиток нельзя использовать вместо назначенного врачом лечения: он не заменяет терапии и не помогает бороться с причиной болезни. Если болит голова или тяжелее дышится, следует обратиться к врачу и пройти обследование. Возможно, организму требуется лечение.

«Напиток противопоказан людям с нарушениями сна: если человек долго засыпает, просыпается среди ночи или рано просыпается утром, несмотря на чувство усталости, ему лучше отказаться от кофе, по крайней мере не пить его во второй половине дня. Не показан напиток людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта: гастритом, синдромом раздраженного кишечника, язвенной болезнью», – говорит эксперт.

Избыток кофеина может увеличить риск переломов костей, особенно у женщин в период менопаузы, и затруднить контроль артериального давления у пожилых людей с гипертонией. Беременным женщинам от кофе лучше отказаться: ученые нашли связь употребления кофеина с риском преждевременных родов и низкого веса плода при рождении.

Кофеин одновременно стимулирует нервную систему и сужает кровеносные сосуды, что приводит к более активной работе сердца и повышению артериального давления.

«При этом не всем пациентам с гипертонией требуется отказ от кофе. Если человек всю жизнь пьет с утра кофе, то организм привык и повышение артериального давления скорее не связано с кофеином. И 1–2 чашки некрепкого напитка в первой половине дня для таких пациентов считаются допустимой нормой. А вот редкое употребление напитка, например раз в месяц, может приводить к выраженному подъему артериального давления. В этом случае от кофе лучше отказаться», – говорит врач.

Чрезмерное употребление кофеина может усилить или спровоцировать симптомы у людей, предрасположенных к тревожным расстройствам. Это связано с тем, что кофеин стимулирует центральную нервную систему, что может привести к чувству

беспокойства и даже паническим атакам. Ключевую роль в этом процессе играет блокировка действия аденозина – нейромедиатора, отвечающего за торможение активности нервной системы. Из-за этого ухудшается способность организма качественно расслабляться, нарушается сон, может появиться учащенное сердцебиение, дрожь, беспокойство и затрудненное дыхание.

«Повышение выработки дофамина и норадреналина под действием кофеина также может способствовать возникновению или усилению тревожных состояний. Поэтому людям с предрасположенностью к тревожности или страдающим тревожными расстройствами рекомендуется ограничить употребление кофеина или полностью исключить его из рациона», – объясняет Екатерина Кашух.