


**巴州疾控中心（卫生监督所）**

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



咖啡口感浓厚香醇，能提神醒脑，是许多人的心头爱。但有些人却发现自己似乎“无福消受”，喝杯咖啡就感觉突然“心慌慌”，心跳比平时快了很多，很不舒服。为什么会出现这种情况，是这些人的心脏功能不够好吗？



## 喝了咖啡就心慌，为啥？

其实，从医学角度来看，并非如此。一些人喝了咖啡出现的心慌、心悸等症状，主要是因为其中的咖啡因激活了人体的交感神经。这一方面可以起到提神的作用，但另一方面也会增强心脏的心肌收缩力，从而出现心跳加速的情况。其实，除了喝咖啡，很多人喝了富含咖啡因的茶，吃了巧克力，也可能出现类似情况。但是，这种心跳过速，一般仍是规则的窦性心动过速，属于短期的功能性改变，通常不代表对健康有什么影响，这和其他疾病引起的心律失常是有本质区别的。

那为什么有人喝咖啡就没反应呢？这取决于个体差异，每个人对咖啡因的代谢能力不同。咖啡因进入人体后，主要通过肝脏里的CYP1A2酶来代谢清除，这个酶在人与人之间有区别，分为快代谢型和慢代谢型。体内的酶属于快代谢型的人咖啡因清除得就快，也就反应小。属于慢代谢型的人咖啡因清除得就慢，血液中咖啡因浓度更高、持续时间更长，反应就更大。

不仅人和人在咖啡因代谢上不一样，人种之间也有差异。相关医学研究发现，相比欧洲和西亚地区人群即高加索人群，中国、日本、韩国等为代表的东亚人群中咖啡因慢代谢型的比例更高。所以，从概率来讲，东亚人群喝了咖啡后，感受到的诸如心率加快、警觉性提高、失眠等急性生理效应可能更强、更持久一些。

除了体内的酶不同，每个人对咖啡因的敏感度和耐受度也不同。对咖啡因敏感度高的人，喝完咖啡更容易有明显感觉，偶尔或者初次喝咖啡的人就显得更为敏感。而经常喝咖啡的人对咖啡因耐受度更高，反应自然会下降。体重也有一定关系，对相对瘦的人而言，喝下同剂量咖啡，体内咖啡因浓度比胖人相对要高，自然身体反应也可能更加明显。而一个人若空腹喝咖啡，身体对咖啡因的吸收会更快，血液里咖啡因浓度短时间快速上升，也可能会反应更大。

但生活中，也时常有这种情况——有的人以前喝咖啡

都没什么不适感觉，突然有一天，喝了咖啡“心慌慌”了。这又是为什么呢？首先要排除咖啡摄入量超标或种类改变的情况，毕竟，若这个人喝了比以往浓度更高、分量更大、种类不同的咖啡，导致咖啡因总摄入量较高，自然容易出现上述情况。除此之外，我们认为，一是可能随着年龄增长，人体代谢咖啡因的效率会减慢，身体对咖啡因的耐受程度比从前减弱了；二是可能近期压力大、睡眠不足，导致身体处于疲劳、焦虑等不良状态，这时再喝咖啡，更容易引发心悸。当然，若此人正处于感冒、发烧时，身体处于应激状态，对咖啡因的调节能力更会下降。还要注意，人体服用一些抗生素、哮喘药、抗抑郁药等药物时，也可能影响咖啡因的代谢，放大喝咖啡的一些不适感。

那么，应该怎样健康地喝咖啡呢？关键要坚持适量原则——一般建议成年人每天摄入量不超过400毫克的咖啡因，相当于948毫升的咖啡。大量流行病学研究已证实，适

量的咖啡摄入与人体心脏健康风险增加无关，甚至可能还会有一些潜在的健康益处。比如有研究显示，咖啡中高含量的抗氧化剂和其他生物活性物质，与心血管疾病总死亡率的轻微降低和心衰风险降低相关。适量的咖啡摄入还可能会降低一些疾病的风险，如2型糖尿病、阿尔茨海默病、代谢综合征等，此外，还可以改善情绪，降低抑郁的风险。

在摄入量上，如果是属于咖啡因慢代谢型的人，更应从小剂量（例如半杯）开始。同时要注意，咖啡不是日常人们摄入咖啡因的唯一来源，奶茶、茶水等各式饮料和巧克力等食物中都包含咖啡因，摄入要计算总量。在咖啡的种类选择上，优先选择过滤咖啡，同时要减少糖、炼乳、奶油、植脂末等“佐料”的添加。从营养学上看，黑咖啡或加入少量纯奶就很好。喝咖啡的时间也有讲究，最好选在早上或上午喝，下午或晚上容易影响睡眠。

但也要注意，不是人人都适合喝咖啡。例如，血压控制得不好的人，喝了咖啡可能造

成短期的血压升高。因此，高血压患者需严格控制咖啡饮用量，一般建议每天不超过1杯，并要监测血压变化。严重心律失常患者在喝咖啡上要谨慎遵医嘱。容易焦虑失眠和胃肠敏感者需根据自身耐受性调整，或选择饮用低因咖啡。对于孕妇和哺乳期妇女，通常建议每天的咖啡因摄入量小于200mg。对绝经后女性来说，经常喝咖啡，要记得日常补充钙和维生素D。

对于正在服药的人群，特别是服用喹诺酮类抗生素、支气管扩张剂和抗抑郁药等的人，其身体对咖啡因的代谢会更慢。所以，服药人群能否喝咖啡，更要多咨询医生来决定。还有人说，有些人喝咖啡有上瘾的感觉，甚至有时不喝，就觉得头痛或身上不舒服。其实，这种上瘾的情况叫作咖啡因戒断性头痛，其危害不像烟瘾、酒瘾等那么大，也容易戒断。对于成年人来说，一般连续一两周不喝咖啡，这种不适感就会慢慢缓解，对身体不会造成不良影响。

（据《光明日报》）

专家提醒：

## 多重因素导致孩子过敏越来越常见

新华社天津1月8日电（记者 张建新 栗雅婷）如今，过敏性鼻炎、哮喘、食物过敏等问题在儿童中越来越常见。专家表示，这种趋势并非偶然，而是遗传、环境、生活方式等多重因素共同作用的结果。

天津中医药大学第一附属医院儿科副主任韩耀巍表示，过敏具有明显的遗传倾向，如果父母一方或双方有过敏史，孩子发生过敏的风险会显著升高。“但遗传只是‘潜力’，真正让这种‘潜力’变成现实的，是后天环境的变化。”韩耀巍说。

专家表示，现代家庭过度清洁，消毒剂、杀菌产品频繁使用，让孩子在成长早期接触细菌、病毒等微生物的机会大幅减少。免疫系统就像需要“实战训练”的军队，小时候没接触

过少量无害微生物，就无法学会区分“敌人”（有害病原体）和“朋友”（无害物质），长大后遇到花粉、尘螨等常见物质，也会过度紧张发起攻击，引发过敏反应。

同时，城市化进程让不少孩子远离自然环境，户外活动减少，接触土壤、植物中的有益微生物的机会变少，进一步加剧了免疫系统的“发育失衡”。韩耀巍介绍，环境刺激变多也会引发孩子过敏反应，城市里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集，宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM<sub>2.5</sub>、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜，让黏膜屏障受损，更容易被过敏原入侵，诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为

儿童过敏“推波助澜”。专家表示，高糖、高脂、加工食品增多，新鲜蔬果、粗粮摄入不足，同时高蛋白食物过早或过量添加，都可能打乱肠道微生态平衡，影响免疫功能，增加过敏风险。

此外，滥用抗生素也会破坏肠道菌群，影响免疫系统发育。过度保暖、喂养不当等，也会降低孩子的体质适应性，让免疫系统更敏感。

专家表示，儿童过敏率上升，本质是人类免疫系统的进化速度，跟不上现代社会环境、生活方式的变化速度。不过家长也无需过度焦虑，通过早发现过敏原、避免接触、合理饮食、增加户外活动以及中医药辨证调理等方式，均能有效控制过敏发作，帮助孩子的免疫系统逐步建立耐受。

·健康新知·

## 新研究：老年人生物钟紊乱或增加痴呆症风险

美国一项新研究显示，老年人的人体昼夜节律（又称生物钟）较弱或不规律，可能会增加罹患痴呆症的风险。相关论文发表在美国《神经学》期刊上。

昼夜节律是生物体内在的24小时活动规律，调控体温、睡眠、心率、代谢、激素分泌等生理过程，使身体活动与自然环境（主要是光线明暗变化）同步。昼夜节律紊乱会导致多种健康问题，并可能是痴呆症等神经退行性疾病的风险因素。

为了观察昼夜节律与老年人患痴呆症风险的关联，美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心等机构的研究人员进行了一项调查，涉及2183名平均年龄79岁、开始

调查时未患痴呆症的人。

研究显示，综合考虑年龄、血压、心脏病等因素后，低振幅组患痴呆症的风险达到高振幅组的2.5倍。

分析还显示，身体活动高峰阶段在一天中出现得较晚，痴呆症风险也会增加。与高峰处于13时11分至14时14分的人相比，高峰晚于14时15分的人患痴呆症的风险要高出45%。活动高峰较晚意味着生物钟与环境不同步，在生活方式上可能表现为熬夜。

研究人员认为，昼夜节律紊乱可能扰乱睡眠、增加炎症、加剧脑部淀粉样蛋白堆积，进而增加痴呆症风险。

（据新华社）