|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 16.12.2021г | Почему кофеин вызывает тремор | | | | | | Выпуск №10 |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| Начнем с определения кофеина. Это натуральное стимулирующее вещество, содержащееся во многих разновидностях чая, кофе и какао. Кофеин стимулирует работу мозга и центральной нервной системы. Рассмотрим 2 случая: когда человек системно потребляет кофеин и разово принимает большую дозу.  В первом случае, возможно проявление дисбаланса со стороны центральной нервной системы: посылаются не те сигналы или их обработка нарушена. Как правило, это происходит у тех, кто часто потребляет кофеиносодержащие продукты. Механизм схож с воздействием алкоголя, — после долгого приема на постоянной основе также нарушаются функции из-за чего и происходит тремор.  Во втором случае, при разовом потреблении большого количества кофеина происходит резкое выделение адреналина, из-зи чего поднимается чсс. Сосуды сужаются, может появиться тахикардия, пульсация в висках, начинают дрожать руки. То же самое может ощущаться, если вы волнуетесь в стрессовой ситуации. | |  |  | | | | |
|  | Типо красиво | | | | |
| Что делать, если происходит тремор после разового потребления кофеина? | | | Что делать, если после потребления кофеина тремор происходит регулярно: | |
| Обычно достаточно подождать минут 20-30, чтобы симптомы заметно ослабли или вовсе ушли. Помочь себе можно и другими способами:   * Выпейте чистую негазированную воду, стакан или два. * Особенно, стоит обратить внимание на калий. Он уменьшает частоту сердечных сокращений. Он содержится в бананах * Нужно успокоиться, возможно – немного полежать или даже вздремнуть.   Если тремор не проходит в течение получаса, и добавляются другие симптомы – головокружение, боль в груди, тахикардия, — возможно, стоит вызвать скорую помощь. | | | * Нужно снизить дозировки кофеина или сменить сорт. Нормой в день считается 3 – 4 чашки. * Стараться больше отдыхать, так как держать в тонусе нервную систему ничем хорошим не закончится. * Взять за правило пить воду перед эспрессо. Это поможет подготовить организм к нагрузкам и снизит концентрацию алкалоида. * Если чувствуется напряжение, можно съесть что-то сладкое, например, банан, конфету и запить это стаканом воды. | |
|  | |  |
|  | |
|  | | | | Стр. 1 |  | | |
|  | | | |  | | |