|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 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 |  | | |
|  | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вторник, 20 сентября ГГГГ | Кофеин? | | | | | Выпуск №10 |
| **Что это такое и с чем его едят. В чем его смысл.** | | | | | | |
| **Кофеин** — это растительный алкалоид, натуральный стимулятор, содержащийся в некоторых продуктах питания и напитках. Основным источником считаются кофейные зерна, какао-бобы, листья китайского чая.  Экстрагированный алкалоид имеет вид белых или слегка прозрачных кристаллов с горьковатым привкусом, без запаха. Широко применяется в медицине, входя в состав препаратов для купирования головной боли, мигрени, дневной сонливости. Инъекционная форма является частью арсенала реаниматологических отделений как стимулятор сердечной и дыхательной деятельности.  Среднестатистический объем наших чашек – примерно 200-250 мл. Разовая доза кофеина в ней может превышать 100 мг с приемом утренней порции напитка, что может привести к появлению различных симптомов. Например, тремор конечностей, спазм сосудов тошнота и т.д. | | **Влияние кофеина на организм человека**  Относительно небольшие дозы вещества усиливают активность процессов, протекающих в коре головного мозга. Воздействие кофеина на организм обусловлено следующими фармакологическими свойствами:   * Аналептическим — возбуждает центры продолговатого мозга - сосудистый и дыхательный (камфора, коразол, кордиамин);\ * Психостимулирующим — оказывает стимуляцию на функции головного мозга, кору головного мозга и активизирующие психическую и физическую деятельность организма.   Большие порции (больше 700 мг в день) способствуют выведению кальция и магния из организма. | | | Также он действует на организм как легкое мочегонное средство. Но опять-таки не стоит переживать, что продукты, содержащие это вещество, могут вызвать обезвоживание. | |
| Подпись рисунка: Подпись рисунка: Чтобы документ выглядел профессионально оформленным, Word предлагает оформления заголовка, нижнего колонтитула, титульной страницы и текстового поля, выгодно дополняющие друг друга. | |
|  | |  | | |  | |
|  | | | | | Как попадает в кровь?  Последние новости  Попадая в организм, кофеин всасывается в кишечнике почти на 99 %. И концентрация вещества в теле может доходить до 10 мг на 1 кг веса. Весь процесс поглощения происходит примерно на протяжении 45 минут после приема внутрь, а своего пикового показателя в крови кофеин достигает через 15-20 минут. Но это приблизительные подсчеты, поскольку в каждом случае скорость всасывания веществ зависит от физиологии и источника. Медленнее всего поглощается кофеин из шоколада и колы, быстрее – из кофейного напитка и вещества в виде таблеток. Но все же быстрее всего он всасывается из жевательных резинок – через слизистые оболочки ротовой полости. | |
| Подпись рисунка: Чтобы документ выглядел профессионально оформленным, Word предлагает оформления заголовка, нижнего колонтитула, титульной страницы и текстового поля, выгодно дополняющие друг друга. | | | | |
| Побочные эффекты | | | | |
| Потребление кофеина в умеренных дозах, как правило, не имеет побочных пагубных эффектов на организм. Хотя некоторые исследователи убеждают, что регулярное потребление по 100 мг кофе ежедневно впоследствии может стать причиной бесплодия, изжоги и нарушения работы кишечника. | | Потребление высоких доз кофеина лишает сна, и человек перестает замечать сигналы организма о необходимости в отдыхе. Меж тем, важно понимать, что кофеин не пополняет запасы энергии и не предотвращает эмоциональную усталость. Он просто блокирует физиологические потребности организма в отдыхе. Со временем такое состояние ведет к развитию депрессии, вызывает тревожность, чрезмерную нервозность, потливость и тремор. | | |
| Подпись рисунка: Чтобы документ выглядел профессионально оформленным, Word предлагает оформления заголовка, нижнего колонтитула, титульной страницы и текстового поля, выгодно дополняющие друг друга. | |
|  | | | Стр. 2 |  | | |
|  | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | |  |
|  | | | | | | | | |
|  | |  | | | |  | | |
|  | |
|  | |
|  | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | |
|  | | |  | |  | | |
|  | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | | | | |  | |
|  | | |  | | | |  | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | | | | |
|  | | | | |  | | | | |
|  | | | | |
|  | | | |  | |  | | | |
|  | | | |  | | | |