

مصرف کافئین چگونه بر خواب افراد تأثیرگذار است؟

14 مهر 1402

در حالی که استفاده از کافئین برای تأمین انرژی در طول روز می‌تواند کمک کند، اما ممکن است منجر به مشکلات خواب هم شود.

مدیکال نیوز، نیمی از جمعیت جهان مشکل خواب دارند. با این حال، خواب مناسب برای سلامت کلی بدن حیاتی است.

در حالی که استفاده از کافئین برای تأمین انرژی در طول روز می‌تواند کمک کند، اما ممکن است منجر به مشکلات خواب هم شود.

اکنون محققان شواهد بیشتری یافته‌اند مبنی بر اینکه کافئین بر الگوهای خواب و حتی جریان خون مغز تأثیر می‌گذارد. محققان مشاهده کردند که کافئین شروع خواب REM را به تأخیر می‌اندازد، اما باعث می‌شود خواب راحت تری اتفاق بیفتد.

تحقیقات قبلی کمبود خواب را با هفت عامل از ۱۵ علت اصلی مرگ و میر، از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و تصادفات مرتبط دانسته است. وقتی افراد در طول روز از کمبود خواب خسته می‌شوند، به دنبال چیزی می‌روند تا به آن‌ها انرژی بدهد. اغلب اوقات، این نوشیدنی حاوی کافئین است، مانند قهوه، چای یا یک نوشیدنی انرژی زا.

با این حال، اثرات محرک کافئین دائمی نیست؛ و تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که مصرف کافئین می‌تواند منجر به مشکلات بیشتر خواب شود.

اکنون، محققان دانشگاه کالیفرنیا شواهد بیشتری پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد کافئین بر الگوهای خواب و حتی جریان خون مغز در موش‌های آزمایشگاهی تأثیر می‌گذارد. محققان همچنین دریافته‌اند مصرف روزانه کافئین شروع خواب را در موش‌ها - به ویژه خواب REM - تا دو ساعت نسبت به چرخه روشنایی تا تاریکی تغییر می‌دهد.

در طول این مطالعه، دانشمندان همچنین دریافته‌اند که جریان خون مغز موش‌ها در هنگام بیدار شدن بیشتر و در هنگام خواب کمتر است. با این حال، در طول دوره‌های خواب REM که افزایش زیادی در جریان خون مغز وجود داشت، یک استثنا وجود داشت.

دکتر چارلز، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ما دریافته‌ایم که تحت شرایط کنترل شده (یعنی بدون کافئین) خواب REM با افزایش زیادی در جریان خون مغز همراه است، که فکر می‌کنیم ممکن است در

عملکرد خواب REM نقش داشته باشد.»

وی ادامه داد: «مصرف کافئین در حالت بیداری در موش باعث افزایش قابل توجه جریان خون مغز در طول خواب غیر REM و افزایش جریان خون در خواب REM شد. ما حدس می‌زنیم که این افزایش جریان خون مغز می‌تواند در اثرات محافظت‌کننده عصبی کافئین با افزایش پاکسازی ضایعات مغزی در طول خواب نقش داشته باشد.»