



Believe It
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า ?

อ.พญ.แสงศลี ธรรมไกรสร
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



เลิกกาแฟหักดิบ

สาเหตุของอาการปวดศีรษะ จริงหรือ??

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่อิทธิพลในการบริโภคกาแฟ คุณคงเคยประสบพบเจอเหตุการณ์ เช่น ต้องดื่มกาแฟทุกวันเพื่อให้กระฉับกระเฉงในวันทำงาน หากไม่ได้ดื่มแล้ว จะมีอาการปวดหัวขึ้นมาเลยทีเดียว ถ้าคุณเคยเป็นแล้วล่ะก็...คุณก็เข้าข่ายปวดหัวจากอาการถอนคาเฟอีน หรือ Caffeine withdrawal แล้วล่ะ

คาเฟอีนเป็นสารเคมีหลักในกาแฟ มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ทำให้สมองแจ่มใส กระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง ไม่ง่วงเหงาหาวนอน และยังมีฤทธิ์เสพติดด้วย ซึ่งอาการถอนคาเฟอีนที่ว่านั้นประกอบไปด้วย

อาการปวดหัว ซึ่งพบได้มากที่สุด และมีความรุนแรงแตกต่างกันในแต่ละคน ทั้งปวดบิ๊ๆ ปวดตุ้ๆ รวมทั้งมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่ตื่นตัว กระฉับกระเฉง ง่วงซึมเซา หาวนอน มึนงง สมองไม่โปร่ง รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีอาการซึมเศร้า หดหู่ ไม่มีสมาธิ รวมทั้งมีอาการหงุดหงิด และคลื่นไส้อาเจียน

ความรุนแรงของอาการนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณคาเฟอีนที่ดื่มในแต่ละวัน ยิ่งดื่มมาก อาการก็จะยิ่งรุนแรงหากไม่ได้ดื่ม และสามารถเกิดอาการขึ้นได้แม้คุณจะดื่มเพียงแค่วันละ 1 แก้ว (ปริมาณคาเฟอีน 100 มิลลิกรัม) หรือเพิ่งเริ่มหัดดื่มกาแฟแค่ 3 วันเท่านั้น อาการจะเกิดขึ้นใน 12-24 ชั่วโมงหลังหยุดดื่มกาแฟ โดยอาการจะเกิดขึ้นต่อเนื่องได้ใน 2-7 วัน แต่จะมีอาการรุนแรงภายใน 1-2 วันแรก หากร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไป อาการก็จะดีขึ้นทันทีในครึ่งชั่วโมง

เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีปัญหาในการดื่มกาแฟ แล้วต้องการลดการดื่มลงล่ะก็.. ขอแนะนำให้ค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มลดลงเรื่อยๆ ทีละน้อยในแต่ละวัน อย่าหยุดหรือลดกะทันหัน เพราะจะเกิดอาการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นได้

บรรดาคาแฟทั้งหลายคงต้องสำรวจตัวเองกันแล้วว่า มีอาการเข้าข่ายดังกล่าวหรือไม่ ถ้าใช่แล้วล่ะก็..ควรลดการดื่มกาแฟลง แต่อย่าลืมว่าคาเฟอีนมีอยู่ในอาหารและเครื่องดื่มอื่นๆ อีกด้วย อาทิ ชา โกโก้ น้ำอัดลม ไอศกรีมรสกาแฟ ช็อกโกแลต เครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับนักกีฬา หากคุณติดที่ต้องบริโภคทุกวันเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ก็มีสิทธิ์เกิดภาวะอาการถอนคาเฟอีนได้เหมือนกัน



คาเฟอีน +