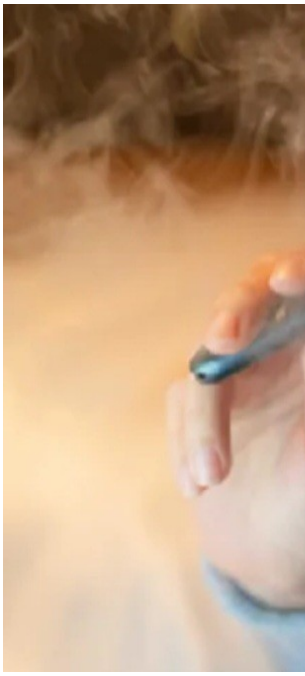
# ماهي أضرار تدخين السجائر الإلكترونية وتناول مشروبات الطاقة؟



اظهر تحليل بيانات أكثر من مليون تلميذ من بلدان مختلفة، أن مشروبات الطاقة تسبب اضطرابات نفسية لدى المراهقين، وتدخين السجائر الإلكترونية يسبب الخرف.

ويشير الدكتور إيفان روماسوف أخصائي أمراض الباطنية، إلى أن "نتائج دراسات علمية عديدة على مستوى العالم أكدت أن مشروبات الطاقة تسبب إصابة الأطفال بفرط الحركة ونقص الانتباه والاكتئاب والقلق والأفكار الانتحارية".

وردا على سؤال ما هي المواد الموجودة في السجائر الإلكترونية ومشروبات الطاقة التي يمكن أن تسبب مشكلات عقلية؟
يشير الدكتور إلى أن "التأثير السلبي للأنظمة الإلكترونية لتبخير التبغ يعود إلى المواد التالية: النيكوتين، البروبيلين غليكول، الغلسرين، الألدهيدات، النيكل والكروم".

ووفقا له، يؤثر النيكوتين بصورة كبيرة في الدماغ، ما قد يؤدي إلى اضطرابات عقلية. الألدهيدات،

المستخدمة في صنع الروائح المختلفة، والنيكل والكروم، والتي تعد جزءا من السخانات، تسبب ضررا للرئتين والقلب والأوعية الدموية، ما يزيد من ظهور المشكلات العقلية.

وأما في مشروبات الطاقة، يعود التأثير السلبي إلى الكافيين، الذي تعززه مادتي التاورين والغلوكونولاكتون. ويحدث هذا بسبب حجب مستقبلات الأدينوزين وانخفاض كفاءة آليات "تثبيط الدماغ".

وردا على سؤال فيما إذا كان يوجد معيار لتناول مشروبات الطاقة لا يؤدي إلى عواقب سيئة؟ يشير الدكتور إلى أنه "يوجد معيار صارم يحدد جرعة مشروبات الطاقة- علبتين في اليوم وليس في نفس الوقت".

ويشير الطبيب، إلى أن "الإدمان على مشروبات الطاقة يتطور بسبب الكافيين. لأن الجمع بين الكافيين والسكر والتاورين يؤدي إلى زيادة إنتاج هرمون الدوبامين في الدماغ وحدوث تغيرات في إنتاج الكانابينويدات الداخلية. واستنزاف هذه الموارد يجعل الإنسان يعتمد على جرعات يومية من مشروب الطاقة".