

"تأثير تناول مشروبات الطاقة على ضغط الدم بين طلاب جامعة دراية وأثرها على الصحة العامة للطلاب"

دراسة ميدانية بالتعاون مع بنك الدم المصري مقدمة من مركز دراية للأبحاث والإستدامة



## المقدمة:

تقدم هذه الدراسة ملاحظات ميدانية تم رصدها خلال حملة التبرع بالدم التي نظمتها مركز دراية للأبحاث والاستدامة بالتزامن مع افتتاح مبادرة الكشف المبكر عن سرطان الثدي يوم السبت والأحد الموافقين 12 و13 أكتوبر 2024 حيث لاحظ الفريق الطبي بعد فحص 200 شخص من المتقدمين للتبرع بالدم وقياس ضغط الدم ونبضات القلب وسؤال المتبرعين عن عاداتهم الغذائية والنوم قبل التبرع ان عدد كبير يعاني من سرعة ضربات القلب وانخفاض ضغط الدم . وبناء على ذلك تم استبعاد 100 شخص لعدم تطابق معايير التبرع.

## وتفصيلاً:

- النساء: عدد كبير من السيدات استُبعد بسبب انخفاض ضغط الدم.
- الرجال: تم استبعاد مجموعة كبيرة من الذكور بسبب ارتفاع ضغط الدم وسرعة ضربات القلب.
- العادات الغذائية: أظهرت الاستجابات أن 100% من المستبعدة أشاروا إلى استهلاك مشروبات الطاقة و القهوة.
- الجدير بالذكر أن الإدارة الطبية أضافت إلى هذه الملاحظة حالة خطيرة، حيث تم تحويل أحد الطلاب إلى العناية المركزة بعد تناوله جرعة مكثفة من مشروب طاقة، مما أدى إلى تدهور حالته الصحية بشكل حاد.

## تأثيرات مشروبات الطاقة على ضغط الدم:

- تحتوي مشروبات الطاقة على كميات كبيرة من الكافيين والمواد المنبهة الأخرى التي تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. هذا الارتفاع المفاجئ قد يكون له آثار سلبية خطيرة على الصحة، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية. الإفراط في استهلاك هذه المشروبات قد يتسبب في اضطرابات خطيرة لضغط الدم، وهو ما يشكل خطراً على القدرة على التبرع بالدم بسلامة.

## أسباب انتشار مشروبات الطاقة بين الطلاب:

- ضغوط الدراسة والامتحانات: يلجأ العديد من الطلاب إلى مشروبات الطاقة للحصول على طاقة إضافية تساعد على التركيز والمذاكرة لساعات طويلة، خاصة خلال فترات الامتحانات.
- نمط الحياة الحديث: أصبحت مشروبات الطاقة جزءاً من الثقافة الشبابية، ويجري الترويج لها كوسيلة لتحسين الأداء والنشاط اليومي مما يدفع الكثير من الطلاب إلى اللجوء لمشروبات الطاقة كحل سريع للبقاء يقظين خلال اليوم الدراسي.
- التسويق المكثف: تلعب الحملات التسويقية دوراً كبيراً في زيادة استهلاك مشروبات الطاقة بين الشباب. إلى جانب ذلك، فإن توزيع مشروبات الطاقة بشكل مجاني داخل الجامعة وبيعها في الكافيتريات داخل الحرم الجامعي له تأثير

مباشر وكبير على انتشار استهلاكها بين الطلاب، حيث يسهل الوصول إليها ويشجع الطلاب على اعتمادها كجزء من روتينهم اليومي.

## التوصيات:

- عدم الترويج لمشروبات الطاقة: يجب منع أي شكل من أشكال الدعاية أو الترويج لمشروبات الطاقة داخل الجامعة.
- عدم السماح بتوزيع العينات المجانية: يجب منع توزيع مشروبات الطاقة بشكل مجاني داخل الحرم الجامعي للحد من استهلاكها غير الصحي.
- حظر بيع مشروبات الطاقة في الكافيتريات الجامعية: يجب عدم السماح ببيع هذه المشروبات في كافيتريات الجامعة لتقليل الوصول إليها وتشجيع الطلاب على الخيارات الصحية.
- نشر البحث بين الطلاب: لضمان زيادة الوعي والاستفادة من المعلومات، يجب نشر هذا البحث بين الطلاب بهدف توعيتهم بمخاطر مشروبات الطاقة وأثرها على صحتهم.
- استبيانات داخل العيادة الطبية: الموافقة على إجراء استبيانات دورية داخل العيادة الطبية لدراسة الظواهر الصحية المتعددة بين الطلاب والمساهمة في إيجاد الحلول المناسبة.
- نشر لوحات توعوية: وضع لوحات إرشادية في أماكن بارزة داخل الحرم الجامعي للتحذير من مخاطر مشروبات الطاقة وتأثيراتها السلبية على الصحة.

مقدمة لسيادتكم

أعضاء مركز دراية للأبحاث والإستدامة