



سال شانزدهم • شماره ۱۷۷ • اردیبهشت ۱۴۰۵
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت

کلید سلامت

با کلید سلامت خورا معرفی
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۰۴۸۵۴۲۴
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

AI

در این شماره می خوانیم:

میکروپلاستیک ها در خون: تهدید جدید سلامت قلب >>>

بازنگری در نقش ویتامین D: فراتر از سلامت استخوان >>>

هوش مصنوعی در مچ بند شما: پیش بینی بیماری ها قبل از ظهور علائم >>>

آیا تنهایی قاتل خاموش است؟ >>>

چاقی کودکان مسئله ای فراتر از تغذیه و تحرک >>>

تصمیم گیری بالینی با کمک هوش مصنوعی >>>

نوشیدنی های انرژی زا و سلامت قلب >>>

بیمارانی که در پلاک‌های عروقی‌شان میکروپلاستیک یافت شده بود، ۴,۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر سکته مغزی، حمله قلبی غیرکشنده یا مرگ به هر علتی در ۳۴ ماه آینده بودند.

میکروپلاستیک‌ها در خون: تهدید جدید سلامت قلب

- ذرات میکروسکوپی پلاستیک (میکروپلاستیک‌ها) راه خود را به جریان خون انسان باز کرده و در بافت‌های حیاتی از جمله قلب رسوب کرده‌اند.
- بیمارانی که در پلاک‌های عروقی‌شان میکروپلاستیک یافت شده بود، ۴٫۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر سکته مغزی، حمله قلبی غیرکشنده یا مرگ به هر علتی در ۳۴ ماه آینده بودند.
- محافظت از قلب دیگر فقط به معنای کاهش کلسترول و ورزش نیست؛ بلکه به معنای کاهش مواجهه با مواد مصنوعی محیطی نیز هست.

تا همین چند سال پیش، تصور می‌شد که آلودگی پلاستیکی تنها یک بحران محیط‌زیستی برای اقیانوس‌ها و جانوران دریایی است. اما تحقیقات تکان‌دهنده‌ای که در سال ۲۰۲۵ منتشر شد، نشان می‌دهد که ما اکنون با یک بحران بیولوژیکی در داخل بدن خود مواجه هستیم. ذرات میکروسکوپی پلاستیک (میکروپلاستیک‌ها) راه خود را به جریان خون انسان باز کرده و در بافت‌های حیاتی از جمله قلب رسوب کرده‌اند. مطالعه‌ای در مارس ۲۰۲۵، بر روی گروهی از بیماران که تحت جراحی عروق قرار گرفته بودند، انجام گرفت. محققان با بررسی پلاک‌های چربی استخراج شده از شریان‌های این بیماران، در کمال شگفتی دریافتند که در بیش از ۶۰ درصد موارد، ذرات "پلی‌اتیلن" و "پلی‌وینیل کلراید" (PVC) در این پلاک‌ها وجود دارد.

بیمارانی که در پلاک‌های عروقی‌شان میکروپلاستیک یافت شده بود، ۴٫۵ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر سکته مغزی، حمله قلبی غیرکشنده یا مرگ به هر علتی در ۳۴ ماه آینده بودند. این ذرات نه تنها باعث انسداد مکانیکی می‌شوند، بلکه با تحریک سیستم ایمنی، منجر به ایجاد «التهاب عروقی شدید» می‌گردند که عامل اصلی پاره شدن پلاک‌ها و لخته شدن خون است.

بر اساس داده‌های تکمیلی این پژوهش، سه مسیر اصلی برای ورود این ذرات به بدن شناسایی شده است:

۱. **آشامیدنی‌ها:** استفاده از بطری‌های پلاستیکی یک‌بار مصرف، به ویژه هنگامی که در معرض گرما یا نور خورشید قرار می‌گیرند.
۲. **مواد غذایی:** گرم کردن غذا در ظروف پلاستیکی در مایکروویو که باعث آزاد شدن میلیاردها ذره نانوپلاستیک به درون غذا می‌شود.
۳. **تنفس:** الیاف مصنوعی موجود در لباس‌ها، فرش‌ها و مبلمان که به صورت گرد و غبار در هوا معلق شده و استنشاق می‌شوند.



توصیه‌های کاربردی برای حفاظت از قلب

راهکارهای زیر برای کاهش بار پلاستیک در بدن پیشنهاد شده است:

- خداحافظی با میکروویو و پلاستیک: هرگز غذا را در ظروف پلاستیکی گرم نکنید؛ حتی اگر روی آن‌ها عبارت "قابل استفاده در میکروویو" درج شده باشد. از ظروف شیشه‌ای یا چینی استفاده کنید.
- فیلتراسیون آب: از دستگاه‌های تصفیه آب با کیفیت که دارای فیلترهای نانو هستند استفاده کنید تا ذرات معلق پلاستیکی را تا حد ممکن حذف کنند.
- کاهش مصرف بطری‌های PET: به جای خرید مداوم آب‌معدنی در بطری‌های پلاستیکی، از قمقمه‌های استیل یا شیشه‌ای استفاده کنید.
- تهویه هوا: باز کردن پنجره‌ها و استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا با فیلتر هپا (HEPA) می‌تواند تجمع الیاف پلاستیکی معلق در فضای خانه را کاهش دهد.

نتیجه‌گیری

محافظت از قلب دیگر فقط به معنای کاهش کلسترول و ورزش نیست؛ بلکه به معنای کاهش مواجهه با مواد مصنوعی محیطی نیز هست. مبارزه با پلاستیک حالا به یک جبهه جدید در پزشکی پیشگیری تبدیل شده است.

Source: Marfella, R., et al. (2025). Microplastics and Nanoplastics in Atheromatous Plaque and Cardiovascular Events. The New England Journal of Medicine.



ژورنال **The Lancet Diabetes & Endocrinology**

مصرف دوزهای بالای ویتامین D بدون وجود ویتامین K2 می تواند منجر به رسوب کلسیم در رگها (به جای استخوان) شود.

بازنگری در نقش ویتامین D: فراتر از سلامت استخوان

- ویتامین D مستقیماً بر روی "سلول‌های T تنظیم‌کننده" اثر می‌گذارد. این سلول‌ها وظیفه دارند از حمله اشتباه سیستم ایمنی به بافت‌های خودی بدن جلوگیری کنند.
- همچنین، مشخص شد که کمبود این ویتامین با افزایش شدید سیتوکین‌های التهابی مرتبط است که می‌تواند منجر به خستگی مزمن و "مه مغزی" شود.
- یافته‌های جدید نشان می‌دهند که مصرف دوزهای بالای ویتامین D بدون وجود ویتامین K2 می‌تواند منجر به رسوب کلسیم در رگ‌ها (به جای استخوان) شود.

ویتامین D همواره به عنوان نگهبان استخوان‌ها شناخته می‌شد، اما نگاه جامعه پزشکی به این "ریز مغزی" به طور کلی تغییر کرده است. اکنون دانشمندان از ویتامین D نه به عنوان یک ویتامین ساده، بلکه به عنوان یک «پیش‌هورمون حیاتی» یاد می‌کنند که کلید اصلی سیستم ایمنی هوشمند است. در پژوهشی نقش حیاتی این ماده در پیشگیری از بیماری‌های خودایمنی و مدیریت التهابات مزمن پس از دوران پاندمی بررسی شده است.

یک مطالعه کوهورت بزرگ بر روی ۳۰۰ هزار نفر نشان داد که بهینه‌سازی سطح ویتامین D در خون (رساندن به سطح ۷۰-۵۰ ng/mL) خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی نظیر ام‌اس (MS) و آرتریت روماتوئید را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

ویتامین D مستقیماً بر روی "سلول‌های T تنظیم‌کننده" اثر می‌گذارد. این سلول‌ها وظیفه دارند از حمله اشتباه سیستم ایمنی به بافت‌های خودی بدن جلوگیری کنند. همچنین، مشخص شد که کمبود این ویتامین با افزایش شدید سیتوکین‌های التهابی مرتبط است که می‌تواند منجر به خستگی مزمن و "مه مغزی" شود.

محققان در سال ۲۰۲۵ بر یک نکته حیاتی تاکید کردند که در گذشته کمتر به آن توجه می‌شد: هم‌افزایی ویتامین D3 و K2. یافته‌های جدید نشان می‌دهند که مصرف دوزهای بالای ویتامین D بدون وجود ویتامین K2 می‌تواند منجر به رسوب کلسیم در رگ‌ها (به جای استخوان) شود. بنابراین، توصیه‌های درمانی در سال ۲۰۲۵ به سمت مصرف ترکیبی این دو ماده حرکت کرده است.

توصیه‌های کاربردی برای تقویت ایمنی

- **آزمایش دوره‌ای:** حداقل هر ۶ ماه یکبار سطح ۲۵-hydroxyvitamin D را چک کنید. سطح "نرمال" در آزمایشگاه‌ها (۳۰) برای ایمنی عالی کافی نیست.
- **نور خورشید هوشمند:** روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حضور در معرض آفتاب ظهر (بدون ضدآفتاب روی دست‌ها و پاها) برای سنتز طبیعی ضروری است، اما به دلیل آلودگی هوا، این مقدار به تنهایی کافی نیست.
- **منابع غذایی:** مصرف ماهی‌های چرب (سالمون و ساردین)، زرده تخم‌مرغ رسمی و قارچ‌هایی که در معرض نور یو-وی (UV) بوده‌اند را افزایش دهید.
- **مکمل‌یاری تحت نظر:** هرگز به صورت خودسرانه دوزهای بالای ۵۰ هزار واحدی را مصرف نکنید. دوزهای روزانه کوچک (۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد) طبق نظر پزشک موثرتر و ایمن‌تر هستند.

نتیجه‌گیری

ویتامین D به عنوان یکی از ارزان‌ترین و موثرترین ابزارها برای پیشگیری از بیماری‌های پیچیده شناخته می‌شود. تنظیم سطح این ماده در بدن، نه تنها استخوان‌های شما را محکم می‌کند، بلکه سپر دفاعی بدنتان را در برابر حملات داخلی و خارجی تقویت می‌نماید.

با ادغام هوش مصنوعی (AI) و ابزارهای پوشیدنی، پارادایم پزشکی از "درمان پس از بیماری" به "پیش‌بینی قبل از وقوع" تغییر یافته است.



هوش مصنوعی در مچ بند شما:

پیش بینی بیماری ها قبل از ظهور علائم

- با ادغام هوش مصنوعی (AI) و ابزارهای پوشیدنی، پارادایم پزشکی از "درمان پس از بیماری" به "پیش بینی قبل از وقوع" تغییر یافته است.
- این تحقیق نشان داد که الگوریتم های جدید هوش مصنوعی می توانند با تحلیل «تغییر پذیری ضربان قلب» (HRV) و الگوهای تنفس در خواب، بروز عفونت های ویروسی را تا ۳ روز قبل از شروع اولین علائم (مثل تب یا سرفه) با دقت ۸۵ درصد پیش بینی کنند.
- در سال ۲۰۲۵، ساعت های هوشمند ناپدیدیه پزشکی برای شناسایی مراحل اولیه "فیبریلاسیون دهلیزی" (نوعی ضربان قلب نامنظم که منجر به سکته می شود) را با دقتی معادل نوار قلب بیمارستانی دریافت کرده اند.

آیا تصور می کردید روزی ساعت مچی شما بتواند چند روز قبل از اینکه علائم سرماخوردگی یا حتی حمله قلبی ظاهر شود، به شما هشدار دهد؟ این آینه نیست؛ این واقعیت سلامت در سال ۲۰۲۵ است. با ادغام هوش مصنوعی (AI) و ابزارهای پوشیدنی، پارادایم پزشکی از "درمان پس از بیماری" به "پیش بینی قبل از وقوع" تغییر یافته است. تحقیقات منتشر شده در اواخر سال ۲۰۲۵ نشان می دهند که چگونه داده های بیومتریک ساده می توانند جان هزاران نفر را نجات دهند.

مطالعه ای که در اکتبر ۲۰۲۵ منتشر شد، داده های بیش از یک میلیون کاربر ابزارهای پوشیدنی را تحلیل کرد. این تحقیق نشان داد که الگوریتم های جدید هوش مصنوعی می توانند با تحلیل «تغییر پذیری ضربان قلب» (HRV) و الگوهای تنفس در خواب، بروز عفونت های ویروسی را تا ۳ روز قبل از شروع اولین علائم (مثل تب یا سرفه) با دقت ۸۵ درصد پیش بینی کنند. علاوه بر این، در سال ۲۰۲۵، ساعت های هوشمند ناپدیدیه پزشکی برای شناسایی مراحل اولیه "فیبریلاسیون دهلیزی" (نوعی ضربان قلب نامنظم که منجر به سکته می شود) را با دقتی معادل نوار قلب بیمارستانی دریافت کرده اند.

تغییر سبک زندگی با داده های لحظه ای

افرادی که از این ابزارها استفاده می کنند، ۳۰ درصد بیشتر به اهداف سلامتی خود پایبند می مانند. دلیل این امر "بازخورد فوری" است. وقتی فرد مشاهده می کند که یک شب بد خوابی یا مصرف غذای سنگین چگونه مستقیماً "نمره بازیابی" (Recovery Score) بدن او را کاهش می دهد، انگیزه بیشتری برای اصلاح رفتار خود پیدا می کند.

توصیه های کاربردی برای عصر دیجیتال

- تمرکز بر HRV: شاخص تغییر پذیری ضربان قلب (HRV) مهم ترین نشانگر سطح استرس و خستگی بدن است. اگر این شاخص به طور ناگهانی افت کرد، آن روز را به استراحت اختصاص دهید و تمرینات ورزشی سنگین را متوقف کنید.
- گوش دادن به هشدارها: اگر ساعت هوشمند شما هشدار ضربان قلب نامنظم داد، آن را نادیده نگیرید. این هشدارها بسیار دقیق شده اند و باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- سواد داده ای: یاد بگیرید که اعداد و نمودارهای اپلیکیشن های سلامت چه معنایی دارند. صرفاً داشتن دستگاه کافی نیست؛ درک پیام های آن مهم است.
- امنیت داده: از اپلیکیشن های معتبر استفاده کنید که امنیت داده های پزشکی شما را تضمین می کنند.

نتیجه گیری

هوش مصنوعی به یک همیار پزشک شخصی تبدیل شده که ۲۴ ساعته علائم حیاتی ما را پایش می کند. استفاده هوشمندانه از این ابزارها می تواند به ما کمک کند تا قبل از اینکه فرآیندهای بیماری از بدن ریشه بجانند، آن ها را متوقف کنیم و عمری طولانی تر و با کیفیت تر داشته باشیم.

خطر مرگ و میر در بیماران منزوی، تا ۴ برابر افزایش می یابد.



آیا تنهایی قاتل خاموش است؟

- بیماران پس از سکته قلبی، در معرض افزایش احساس تنهایی و کناره‌گیری اجتماعی قرار می‌گیرند.
- این عوامل بر کیفیت زندگی بیماران تأثیر منفی شدیدی دارند.
- خطر مرگ و میر در بیماران منزوی، تا ۴ برابر افزایش می‌یابد.
- تنهایی و انزوا می‌توانند از قبل از سکته نیز وجود داشته باشند.

این مرور نظام‌مند نشان می‌دهد که تنهایی (احساس ذهنی) و انزوای اجتماعی (شرایط عینی) از عوامل مهم و اغلب نادیده گرفته‌شده در سلامت روان و جسم بازماندگان سکته قلبی (MI) هستند. این مرور که ۱۶ مطالعه را از سال ۱۹۷۳ تا ۲۰۲۳ تحلیل کرده، نشان می‌دهد که این عوامل، هم بر تجربه ذهنی بیماران تأثیر می‌گذارند و هم با پیامدهای سلامت منفی، از جمله خطر مرگ بیشتر، مرتبط هستند. نکته جالب اینکه این ارتباط عمدتاً به‌واسطه رفتارهای ناسالم زندگی (مثل تغذیه بد، کم‌تحرکی و سیگار) میانجی‌گری می‌شود. هیچ مطالعه‌ای در مورد سندرم تاکوتسوبو (TS) یا "سندرم قلب شکسته" یافت نشد که نشان‌دهنده شکاف تحقیقاتی بزرگی است.

تنهایی و انزوای اجتماعی خطرات جدی برای بیماران قلبی محسوب می‌شوند. نظام‌های سلامت باید این عوامل را در مراقبت‌های خود بگنجانند، تیم‌های درمانی فضایی برای گفت‌وگوی همدلانه فراهم کنند و جامعه از بیماران حمایت اجتماعی فعالانه داشته باشد. تحقیقات آتی باید بر طراحی مداخلات مؤثر و بررسی این پدیده در سندرم تاکوتسوبو متمرکز شوند.

التیام قلب شکسته، تنها با دارو و استنت ممکن نیست. درمان واقعی زمانی آغاز می‌شود که به صدای تنهایی بیمار گوش دهیم و او را به آغوش جامعه و ارتباطات معنادار بازگردانیم.

Source: Lo Buglio, et al. Loneliness and Social Isolation in Individuals with Acute Myocardial Infarction and Takotsubo Syndrome: A Scoping Review. Healthcare 2025, 13, 610.

وجود ارتباط مستقیم فقر خانوادگی و افزایش احتمال
چاقی در کودکان



چاقی کودکان مسئله‌ای فراتر از تغذیه و تحرک

- آمارها نشان می‌دهد که طی دو دهه اخیر، شیوع اضافه وزن و چاقی به سرعت در کودکان افزایش یافته که صرفاً محدود به کشورهای پر درآمد نیست.
- شواهد به دست آمده از مطالعات، از ارتباط مستقیم فقر خانوادگی و افزایش احتمال چاقی در کودکان خبر میدهد.
- علی‌رغم رابطه واضح بین فقر و چاقی کودکان، کماکان تأثیر سیاست‌های کاهش فقر بر کاهش چاقی کودکان نامشخص است.

چاقی در کودکان و نوجوانان یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی است. آمارها نشان می‌دهد که طی دو دهه اخیر، شیوع اضافه وزن و چاقی به سرعت در کودکان افزایش یافته که صرفاً محدود به کشورهای پر درآمد نیست. چاقی در کودکان به دلایل زیر حائز اهمیت است:

۱. افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در بزرگسالی

۲. افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک و دیابت در بزرگسالی

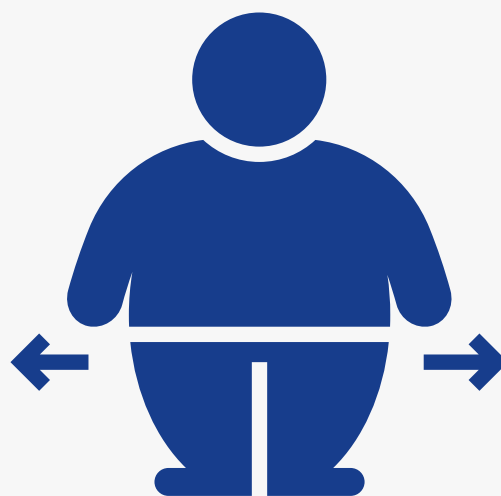
۳. افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی در بزرگسالی

افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی در بزرگسالی

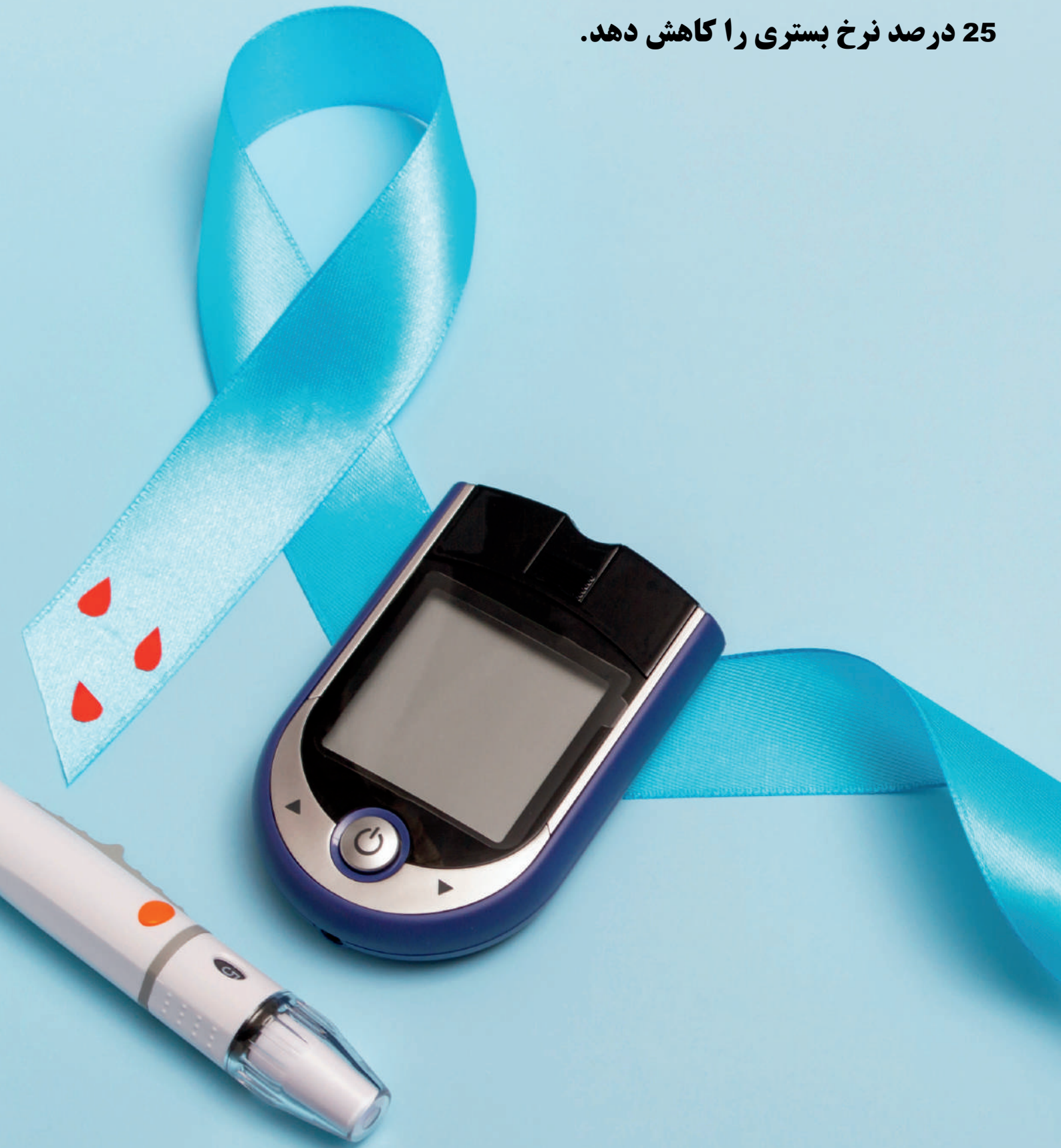
اگرچه تا کنون توجه زیادی به اصلاح سبک زندگی، رژیم غذایی و فعالیت بدنی کودکان شده است اما پژوهش‌های جدید به نقش مهم عوامل اجتماعی-اقتصادی بر چاقی کودکان تأکید دارند.

بر اساس نتایج یک مطالعه مروری که نقش فقر را در افزایش خطر چاقی کودکان بررسی کرده، کودکانی که در خانواده‌های کم درآمد زندگی میکنند در معرض خطر بیشتری برای اضافه وزن و چاقی هستند و شواهد به دست آمده از مطالعات، از ارتباط مستقیم فقر خانوادگی و افزایش احتمال چاقی در کودکان خبر میدهد. از دلایل اصلی این ارتباط می‌توان به عدم دسترسی به غذاهای سالم اشاره کرد چرا که در این خانواده‌ها دسترسی به مواد غذایی پرکالری و پرچرب و دارای قند بالا بیشتر از مواد غذایی مغذی مثل میوه و سبزی است. کودکان فقیر معمولاً در مکان‌هایی زندگی میکنند که دسترسی به امکانات لازم برای فعالیت بدنی (مانند فضاهای سبز، زمین بازی ایمن و برنامه‌های ورزشی مدارس) ندارند. عامل مهم بعدی فشارهای روانی و استرس ناشی از فقر است. این استرس مزمن از طریق تغییرات هورمونی، افزایش اشتها و کاهش تحرک خطر چاقی را افزایش می‌دهند.

علی‌رغم رابطه واضح بین فقر و چاقی کودکان، کماکان تأثیر سیاست‌های کاهش فقر بر کاهش چاقی کودکان نامشخص است. در واقع چاقی کودکان یک پدیده پیچیده و چندعاملی است و سیاست‌های اقتصادی بدون در نظر گرفتن سبک زندگی، محیط زندگی و حمایت‌های اجتماعی تأثیر محدودی دارند.



تشخیص دیابت به کمک هوش مصنوعی می تواند تا
25 درصد نرخ بستری را کاهش دهد.



تصمیم‌گیری بالینی با کمک هوش مصنوعی

- تشخیص دیابت به کمک هوش مصنوعی می‌تواند تا 25 درصد نرخ بستری را کاهش دهد.
- سیستم‌های پایش هوشمند در مراقبت از دیابت نتایج بالینی را بطور قابل قبولی بهبود می‌بخشد.

این مقاله با تمرکز بر چالش‌های سلامت جمعیت رو به پیری جهانی، پتانسیل تحول‌آفرین هوش مصنوعی در پیشبرد پزشکی دقیق و شخصی‌شده را برای بیماران سالمند مبتلا به دیابت بررسی می‌کند. نویسندگان با تحلیل سیستماتیک شواهد فعلی استدلال می‌کنند که ادغام الگوریتم‌های یادگیری ماشین، پردازش زبان طبیعی و سیستم‌های پایش هوشمند در مراقبت از دیابت می‌تواند نتایج بالینی را به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشد. آمار کلیدی ارائه‌شده نشان می‌دهد که این فناوری‌ها می‌توانند تا 25% نرخ بستری را کاهش داده، دقت تشخیص را تا 93.07% افزایش داده و پایبندی به درمان را تا 30% (و با پایش هوش مصنوعی، 17.9% بیشتر از روش‌های مرسوم) بهبود بخشند. مقاله همچنین بر چالش‌های پیش‌روی پیاده‌سازی گسترده، از جمله استانداردسازی داده‌ها، شفافیت الگوریتم‌ها و حفاظت از حریم خصوصی بیمار تأکید می‌کند.

نتیجه‌گیری اصلی، لزوم همکاری چندرشته‌ای بین متخصصان سلامت، توسعه‌دهندگان فناوری و مقامات نظارتی برای ایجاد یک چارچوب جامع، متعادل و اخلاقی برای استقرار هوش مصنوعی در محیط‌های بالینی است.

Source: Hu J, et al. Artificial Intelligence-Assisted Clinical Decision-Making: A Perspective on Advancing Personalized Precision Medicine for Elderly Diabetes Patients. J Multidisc Healthc. 2025 Aug 4;18:4643-4651.

ضربان قلب، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک به دنبال مصرف نوشیدنی های انرژی زا افزایش پیدا می شود.



نوشیدنی‌های انرژی‌زا و سلامت قلب

- این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر بالایی از کافئین (۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی‌گرم در هر قوطی) و ترکیبات محرکی مثل گوارانا و تورین هستند.
- بیش از نیمی از افراد تحت مطالعه که عمدتاً جوان‌های سالم با میانگین سنی ۲۲ سال بوده‌اند، ضربان قلب، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک به دنبال مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا افزایش پیدا کرده است.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا که با هدف افزایش انرژی و تمرکز به بازار عرضه می‌شوند در سال‌های اخیر محبوبیت زیادی در میان جوانان و نوجوانان پیدا کرده‌اند. اما شواهد علمی نشان می‌دهد که می‌توانند اثرات نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق داشته باشند. چرا که این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر بالایی از کافئین (۲۰۰ الی ۳۰۰ میلی‌گرم در هر قوطی) و ترکیبات محرکی مثل گوارانا و تورین هستند.

بر اساس یک مطالعه مروری سیستماتیک که نتایج ۳۷ مطالعه که در مجموع روی ۱۶۰۰ نفر انجام شده بود را بررسی کرده، بیش از نیمی از افراد تحت مطالعه که عمدتاً جوان‌های سالم با میانگین سنی ۲۲ سال بوده‌اند، ضربان قلب، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک به دنبال مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا افزایش پیدا کرده است. همچنین، تعداد عمده‌ای از این مطالعات طولانی‌مدت فاصله QTc در نوار قلب را که خود عامل خطر برای بروز آریتمی‌های قلبی است گزارش کرده‌اند.

اگرچه اغلب این مطالعات بر روی افراد جوان و سالم گزارش شده است، اما شواهد موجود نشان می‌دهد که میزان آسیب‌پذیری در گروه‌های خطر زیر بیشتر است:

- افراد با سابقه آریتمی و بیماری قلبی
- افراد مبتلا به پرفشاری خون، چاقی و دیابت
- نوجوانان (به این علت که سیستم قلبی عروقی آنها کماکان در حال رشد است).
- افرادی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا را پشت سر هم مصرف می‌کنند.

بنابراین، نوشیدنی‌های انرژی‌زا بی‌خطر نیستند و مصرف مکرر بیش از حد آنها می‌تواند سلامت قلب را تهدید کند. پس بهتر است از راه‌های ایمن‌تر برای افزایش انرژی استفاده کنیم مثل خواب کافی، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم.

Source: The Effect of Energy Drinks on the Cardiovascular System: A Systematic Review. Current Cardiology Report. 2025