

Kahve Hipertansiyonu Nasıl Etkiler?

Hipertansiyon (HT); inme ve koroner kalp hastalıkları için güçlü bir risk faktörüdür. Kahve tüketiminin kan basıncı üzerine etkisi ise hala tartışılmaktadır. Kahve tüketiminin farklı gruplarda kan basıncına etkisinin değerlendirildiği kesitsel çalışmalarda, kan basıncına olumlu yönde, olumsuz yönde veya etkisinin olmadığına dair sonuçlara varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kahve, Kafein, Kronik hastalıklar, Hipertansiyon, Aritmi



Kahve tüketiminin, kafein almayan bireylerde akut kan basıncı artışıyla ilişkili olduğu, fakat kahve içme alışkanlığı olan bireylerde uzun dönem kan basıncına etkisinin ihmal edilebilir düzeyde olduğu belirtilmektedir.

Genel olarak kahve/kafein tüketmeyen bireylerle yapılan çalışmalarda kahve tüketiminin özellikle adenosin A2A reseptörleri ile ilişkili gen polimorfizmi olan bireylerde kan basıncında akut bir artış sağladığı bulunmuştur. Kahvenin akut etkileri geçicidir ve kahvenin düzenli tüketilmesinde kafeinin hormonal ve hemodinamik etkileri için tolerans gelişmektedir.



On randomize kontrollü çalışmanın meta-analizinde ve 5 kohort tipi çalışmada, kahve tüketenlerde hipertansiyon insidansı ve kan basıncı değerlendirilmiştir. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında günlük 2-6 fincan kahve tüketenlerin sistolik ve diyastolik kan basınçlarının ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yapılan başka bir kohort tipi çalışmada, sağlıklı 1017 erkek 33 yıl boyunca takip edilmiş ve günlük bir fincan kahve tüketiminin diastolik ve sistolik kan basınçlarında en az 1 mm Hg'lik artış sağladığı bulunmuştur. Bu geniş kapsamlı değerlendirmeden elde edilen veriler uzun süreli kahve tüketiminin kan basıncı veya hipertansiyon üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Kahve Aritmiye Neden Olur Mu?

Kahve tüketiminin aritmi riskini arttırdığına dair veriler çelişkilidir. Özellikle kafein almayan bireylerde yüksek miktarlarda kahve tüketimi sempatik sinir sistemini uyarabilir ve hızlı bir şekilde epinefrin seviyelerini yükseltebilir. Ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar kahve tüketiminin aslında kardiyak aritmi riskini azaltabileceğini desteklemektedir.



Kaliforniya'da yaşayan 130.054 birey üzerinde yapılan Kaiser Permanente çalışmasında 17,6 yıllık izlem süresince kahve tüketim alışkanlığı ile aritmi için hastaneye yatma durumu arasında ters bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Özet olarak, yapılan çalışmalar sınırlı olsa da kahve tüketimiyle kardiyak aritmi riski arasında ilişki gösteren klinik bir veri olmadığı ve orta düzeyde kahve tüketiminin (günlük 3-4 fincan) kardiyak aritmi riskini arttırmayacağı söylenebilir.



Hipertansiyon ve aritmi riski oluşturmayacak düzeyde kahve veya kafein alımıyla ilgili bazı öneriler bulunsa da bu konuda spesifik bir öneri bulunmamaktadır. Kahve tüketiminin kan basıncı üzerinde akut ve kronik etkileri bireysel farklılık göstermekle birlikte, genetik yatkınlığı olmayan ve sigara kullanmayan kişilerde kahve tüketiminin yüksek kan basıncı riski oluşturmayacağı yönündedir.

Referanslar

- Burke V, Beilin LJ, German R, Grosskopf S, Ritchie J, Puddey IB, et al. Association of lifestyle and personality characteristics with blood pressure and hypertension: a cross-sectional study in the elderly. *J Clin Epidemiol* 1992; 45(10): 1061-70.
- Cheng M, Hu Z, Lu X, Huang J, Gu D. Caffeine intake and atrial fibrillation incidence: dose response meta-analysis of prospective cohort studies. *Can J Cardiol* 2014; 30(4): 448-54.
- Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL Jr, et al. Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension* 2003; 42(6): 1206-52.
- Klag MJ, Wang NY, Meoni LA, Brancati FL, Cooper LA, Liang KY, et al. Coffee intake and risk of hypertension: the Johns Hopkins precursors study. *Arch Intern Med* 2002; 162(6): 657-62.
- Klatsky AL, Hasan AS, Armstrong MA, Udaltsova N, Morton C. Coffee, caffeine, and risk of hospitalization for arrhythmias. *Perm J* 2011; 15(3): 19-25.
- Lancaster T, Muir J, Silagy C. The effects of coffee on serum lipids and blood pressure in a UK population. *J R Soc Med* 1994; 87(9): 506-7.
- Lang T, Bureau JF, Degoulet P, Salah H, Benattar C. Blood pressure, coffee, tea and tobacco consumption: an epidemiological study in Algiers. *Eur Heart J* 1983; 4(9): 602-7.
- Robertson D, Wade D, Workman R, Woosley RL, Oates JA. Tolerance to the humoral and hemodynamic effects of caffeine in man. *J Clin Invest* 1981; 67(4): 1111-7.
- James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. 2014 evidence-based