Uống cà phê có thể làm tăng huyết áp và nhịp tim tạm thời, làm nặng hơn tình trạng khó ngủ ở người bị rối loạn giấc ngủ.

Nhiều người thường có thói quen thưởng thức một cốc cà phê vào buổi sáng. Thức uống này giúp cải thiện khả năng tập trung, mang lại nhiều lợi ích với sức khỏe tổng thể. Nhưng với một số người, đồ uống chứa caffeine này có nhiều tác dụng tiêu cực hơn là tích cực.

**Mắc hội chứng ruột kích thích**

Người mắc hội chứng ruột kích thích (IBS) thường khó tiêu, ợ nóng, buồn nôn, nôn, tiểu nhiều và mót tiểu. Caffeine có thể làm tăng nhu động ruột, bao gồm tăng nguy cơ tiêu chảy - triệu chứng chính của hội chứng này. Người bệnh nên hạn chế hoặc tránh đồ uống có chứa caffeine.

**Bị bệnh tăng nhãn áp**

Tăng nhãn áp là hiện tượng áp lực cao hơn mức bình thường do không thoát được thủy dịch. Đối với mắt thông thường, thủy dịch tạo ra bằng với lượng dịch thoát ra. Caffeine dễ gây tăng áp lực trong mắt, dẫn đến tăng nhãn áp. Người bệnh tăng nhãn áp nên hạn chế tiêu thụ các nguồn caffeine như cà phê, trà, nước ngọt có cồn, năng lượng.
 **Bàng quang tăng hoạt**

Bàng quang hoạt động quá mức khiến người bệnh đi tiểu thường xuyên và khẩn cấp, ngay cả khi bàng quang không đầy. Bệnh dẫn đến tiểu không tự chủ. Caffeine có thể làm thay đổi hoạt động của bàng quang, ảnh hưởng đến tần suất đi tiểu và cả lượng nước tiểu.

**Người bệnh tim**

Sau khi tiêu thụ, caffeine đi vào máu, dạ dày, ruột non và bắt đầu kích thích hệ thống thần kinh trung ương, cụ thể là các thụ thể thuộc các tế bào trong tim để tăng nhịp tim. Nhịp tim tăng có thể diễn ra ngay sau khi uống cà phê khoảng 20 phút và cơ thể mất khoảng 6 giờ để đào thải chất này ra ngoài.

Người gặp các vấn đề về tim như đau thắt ngực hoặc rối loạn nhịp tim nên tham khảo ý kiến bác sĩ điều trị về liều lượng tiêu thụ caffeine phù hợp. Caffeine có thể làm tăng huyết áp tạm thời. Người uống cà phê xong, nhịp tim nhanh hơn bình thường, nôn nao, khó chịu, nên dành thời gian nghỉ ngơi, hít thở sâu. Sau một thời gian cơ thể quen dần. Người có tiền sử huyết áp cao nên hỏi ý kiến của bác sĩ có cần giảm hoặc loại bỏ lượng caffeine hay không.

**Thai phụ**

Lượng khuyến nghị caffeine cho phụ nữ mang thai hoặc đang có kế hoạch sinh con khoảng 200 mg hoặc ít hơn. Tùy thuộc vào loại cà phê và phương pháp pha chế, lượng này tương đương với khoảng 1-2 cốc (240-580 ml). Thai phụ nên tham khảo ý kiến của bác sĩ khi uống cà phê.

**Rối loạn giấc ngủ**

Uống cà phê gần giờ đi ngủ có thể làm gián đoạn chu kỳ ngủ, khiến khó ngủ sâu và chất lượng. Thông thường nên tránh tiêu thụ caffeine tối thiểu 6 giờ trước khi đi ngủ.

**Dễ bị hoảng loạn**

Caffeine góp phần làm trầm trọng thêm tình trạng lo lắng ở một số người. Nếu bạn thường xuyên trải qua các cơn hoảng loạn, cần cân nhắc tránh hoặc giảm tiêu thụ lượng chất này.

**Trẻ em dưới 12 tuổi**

Trẻ em sử dụng nhiều caffeine có thể dẫn đến tăng nhịp tim, tăng cảm giác lo lắng, khó tập trung và đau bụng. Uống cà phê có thể làm giảm cảm giác đói, khiến trẻ không nhận được dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển. Cuối cùng đồ uống này có tính axit khá cao, dễ làm hỏng men răng, tăng nguy cơ sâu răng.
 **Mắc bệnh trào ngược dạ dày thực quản**

Cà phê có chứa một hợp chất là axit chlorogenic, gây kích ứng niêm mạc dạ dày, nhất là khi dạ dày trống rỗng. Với người bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD), sự kích thích này có thể làm trầm trọng thêm triệu chứng ợ chua, ợ hơi, đau bụng, buồn nôn và nôn.

**(Theo Vnexpress.net)**