

# 每日摄取逾600毫克咖啡因

## 或致心率失常

**黄诗涵 报道**  
shwee@sph.com.sg

医生指出，每日摄取超过600毫克咖啡因，有可能引起心室心率失常。

新加坡国立大学心脏中心心脏科助理顾问医生杨智榆受访时指出，现阶段美国、欧洲以及加拿大的卫生局建议健壮的成人在一天内，可摄取至400毫克的咖啡因。这指的是约五杯浓缩咖啡或四到五杯的滤泡咖啡。许多提神饮料也含有较高的咖啡因成分。

孕妇则需减低咖啡因的饮用，不建议在一天内，摄取超过200毫克的咖啡因。

杨医生也指出，一般上，人在一天内若摄取超过600毫克的咖啡因，就算是过量服用，但此指数也因个人体质而异。

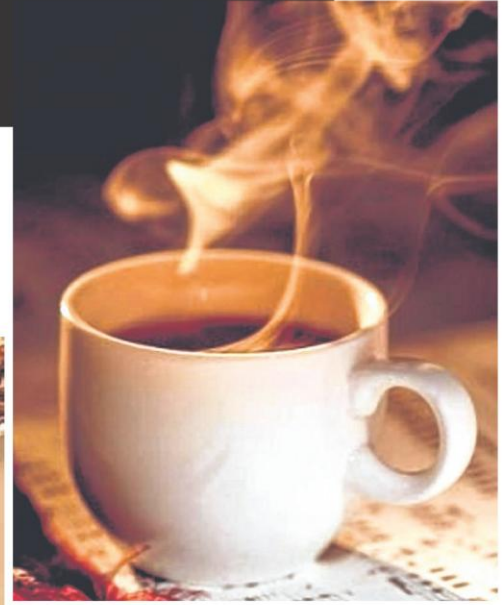
杨医生表示，过量服用咖啡因会对人体的脑、神经系统、心脏和胃肠道造成影响。人们

或会出现头晕、急躁、容易激动等症状，严重时，甚至会造成呼吸困难、惊厥等。

杨智榆医生补充，摄取过量咖啡因也会导致心跳加速，即每分钟心跳100下或更快，也有可能引起心室心率失常（ventricular arrhythmias）、血压降低的症状。

咖啡爱好者李先生（30岁，广告业者）受访时说，他一天只饮用两杯咖啡。

“如果我喝超过三杯咖啡，就会出现心跳加速、容易激动等现象。”



▲医生：每日摄取超过600毫克咖啡因，有可能引起心室心率失常。

### 若感不适 可吃活性炭药片

杨智榆医生建议，若饮下咖啡因饮品感不适，必须在第一时间停止饮用。人们也可以服用止吐剂（antiemetic）和活性炭药片（activated charcoal tablets）来缓解不适。

张茂绩中医师建议，遇到这种情况，应该多喝水，不要做运动，立即休息。

息。

如果症状不见好转，应该立即求医。