صداع ما قبل الافطار وما بعده



صداع ما قبل الإفطار:

جميعنا يعلم مدى أهمية عنصري الجلوكوز والاكسجين فهما غذاء المخ وقلة مستوى الجلوكوز بسبب الصيام هو سبب رئيسي في صداع أول يوم رمضان.

صداع ما بعد الإفطار:

أما عن صداع ما بعد الإفطار فنحن الى حد كبير لنا يد في حدوثه حيث إن الكثير من الاطعمة التي نتناولها عند الإفطار تعمل على ضخ كميات كبيرة من الدم الى الجهاز الهضمي و عليه تنقص كمية الدم المتجهة لخلايا المخ مما يسبب الصداع مرة اخرى

هذا جانب الى عدة أسباب أخرى منها:

1- عدم الإنتظام في مواعيد النوم

2- تغير مواعيد وجبات الطعام

3- نقص كمية الكافيين (الشاي والقهوة والنسكافية) التي يتناولها الشخص بسبب الصيام على غير العادة في الأيام الاخرى.

سبل الوقاية :

- نحاول تعويض فترة الصيام بانواع وكميات مناسبة من الطعام ونهتم بشكل أساسي بوجبة السحور (تسحروا فان في السحور بركة).

- محاولة ضبط الساعة البيولوجية من حيث عدد ساعات النوم وتجنب السهر خاصة في أيام الصيف هذه.

- شرب كميات مناسبة من السوائل و الماء .

- التقليل قدر الامكان من المنبهات في رمضان من شاي وقهوة ونسكافية والمشروبات الغازية والإعتماد على الاغذية الصحية من خضرة و فاكهة.

وأيضاً :

من يعانون من أمراض مختلفة تتطلب تناول علاجات في أوقات متفاوتة فلابد من مراجعة الطبيب المختص المأمون قبل تغيير نمط العلاج.

أما الصداع الناتج عن ترك بعض المنبهات الحميدة كالقهوة والشاي، فيكون علاجه بالإعتدال في تناولها، والتخفيف من كميتها ولو قبيل حلول الشهر بيسير.

وكذلك الصداع الناجم عن إختلال نظام الغذاء، يمكن تداركه بتعويد الجسم عليه قبل رمضان بشيء يسير كصوم يوم الخميس والاثنين، وقد كان نبينا (ص) يكثر من الصيام في شعبان.

نتمنى لكم صياماً مقبولاً وإفطاراً صحياً بعيداً عن آلام الصداع.