علاج الدوخة التي تصيب الصائم بعد الإفطار

الجواب: مع الإفطار يصاب البعض بأعراض الصداع والدوخة والدوار وعدم القدرة على الاتزان ويرجع ذلك إلى تناولهم كميات كبيرة من الطعام والمشروبات مع دقائق الإفطار الأولى والسبب في ذلك أن المعدة ظلت فارغة لساعات طويلة متواصلة هى مدة الصيام ثم امتلأت فجأة وفي دقائق معدودة بكميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات وبدون سابق انذار، والذي يحدث أن الدم يغادر أطراف الجسم والمخ متوجهاً إلى العضو المحتاج إلى تغذية وهي المعدة والجهاز الهضمي للقيام بعملياته الحيوية المكثفة نتيجة الطعام المفاجئ فيؤدي ذلك إلى هبوط الدم عن منطقة المخ مسبباً الشعور بالدوار ويستغرق ذلك حوالي 30 دقيقة ولهذا يُنصح الصائمين بأن يبدأ افطارهم بالتمر والماء كما أوصانا الرسول الكريم (ص) ثم القيام إلى الصلاة وفي هذه الأثناء تستعد المعدة للقيام بعملها بعد طول فترة الراحة أثناء الصيام وتستقبل كميات الطعام والشراب بدون أي متاعب، بالإضافة الى أن التمر من المواد السكرية سهلة الهضم والامتصاص وخلال فترة بسيطة يتم تعويض الجسم بالسكر الذي فقده أثناء الصيام، وقد أوضحت الدراسات العلمية الحديثة صحة وفاعلية ما نصح به الرسول (ص) من بدء الإفطار بتناول التمر والماء لاحتوائه على السكريات الأحادية التي تعطي سعرات حرارية عالية في فترة زمنية قصيرة بسبب سهولة هضمه وامتصاصه ولا يشعر الصائم بأي دوار بعد الإفطار.