

كيف تتكيفين مع الصوم؟



«إنَّ الشعور بالتعب والإجهاد أمور عادية جداً خلال فترة الصيام. لهذا، نستعرض في ما يلي بعض الأعراض المصاحبة للصيام، وطريقة التعامل معها:

- الإمساك: وقد يكون سببه قلة الماء والألياف المأخوذة، لذا يجب تناول 8 أكواب ماء على الأقل، والإكثار من الفواكه المجففة والطازجة والسلطات.

- الغازات وعسر الهضم: وذلك بسبب زيادة تناول الطعام، كثرة المقالي والبهارات والبقوليات أو القرنبيط أو الملفوف. لذا، يجب التقليل من هذه الأطعمة، وينصح بتناول القليل من الكمون الذي يساعد على تخفيف النفخة والغازات.

- انخفاض ضغط الدم: ومن أعراضه التعرُّق، التعب، قلة المرونة، الدوخة، خاصّة عند الجلوس، الشعور بالإغماء واصفرار اللون، وعادة ما تحصل عند فترة بعد الظهر، ويكون علاجه بالراحة، وبتناول كميات كافية من الأملاح والماء فترة الإفطار، إلا إذا استمرت الحالة، فهنا يجب مراجعة الطبيب لمتابعة

- وجع الرأس: ويكون بسبب انسحاب الكافيين، الدخان، قلة النوم، الجوع، وعادة ما يبدأ أوّل اليوم ويزداد سوءاً. لذا يجب البدء بالتقليل من شرب الكافيين والدخان تدريجياً قبل رمضان، وبأخذ أقساط كافية من الراحة والغذاء الكافي وعدم التقليل منه لكميات كبيرة.

- نقص مستوى السكر في الدم، ويتمثل في الضعف العام، الدوخة، التعب، قلة التركيز، الرجفة، عدم القدرة على أداء المهام اليومية، وجع الرأس وزيادة ضربات القلب، ومن أسبابه تناول كميات كبيرة من الأطعمة عالية السكريات خلال فترة السحور: لهذا فإنّ الجسم يفرز كميات عالية من الأنسولين، ما يسبب تقليل كميات السكر في الدم، الأمر الذي يفرض تناول أطعمة قليلة السكريات لا بسيطة في فترة السحور وألياف عالية.

- تقلص العضلات: وذلك بسبب عدم أخذ كمية كافية من الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، حيث توجد هذه المعادن في الخضار والفواكه ومنتجات الألبان واللحوم والتمر.

- الحرقة وقرحة المعدة: إنّ فراغ المعدة خلال فترة الصيام يسبب زيادة الشعور بالانزعاج، وما يزود هذا الشعور الأطعمة المقلية والبهارات والقهوة والكولا، لهذا يجب التقليل من هذه الأطعمة واستشارة الطبيب لإعطاء الأدوية اللازمة لهذه الأعراض.

- حصى الكلى: عادة ما يزيد الإحساس بألمها لقلة شرب الماء، لذا يجب تناول الماء بكميات كبيرة.

- وجع المفاصل: قد يكون بسبب زيادة الوزن وقلّة شرب السوائل وتناول الأطعمة التي تحتوي على حمض اليوريك (كما في الشوربات والبقوليات). لذا يجب الابتعاد عنها، وزيادة السوائل والتقليل ما أمكن من الدهون والمقالي.►