أسباب عديدة للصّداع في شهر رمضان..والحلول لتجنبها!

تحدّث تقرير طبي عن أهم الأسباب التي تسبب بإصابة الصائم بالصداع، وقام بعرض مجموعة من الحلول لتجنبها.

وبحسب موقع "dailymedicalinfo" فإن هناك عددا من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الصائم بالصداع اثناء الايام الــاولى ابرزها أن الجسم يعاني من نقصان نسبة الجلوكوز في الدم مسببا الصداع والإرهاق الشديد، بالإضافة إلى الحر ونقصان كمية المياه والسوائل في الجسم.

ويقول الدكتور سامي جوده استشاري المخ والأعصاب أن خلايا المخ تكون في حاجة دائمة للأكسجين وسكر الجلوكوز، ومع نقصان كمية السكر، التي لم يعتادها الجسم في الأيام العادية تكون النتيجة الصداع في رمضان في فترات الصيام، وغالبا مايشتد في الفترات الأخيرة من النهار بسبب زيادة نقص كمية الجلوكوز.

صداع ما بعد الإفطار أما عن صداع ما بعد الإفطار فنحن إلى حد كبير لنا يد في حدوثه، حيث أن الكثير

من الأطعمة التي نتناولها عند الإفطار تعمل على ضخ كميات كبيرة من الدم إلى الجهاز الهضمي، وبناءا عليه تنقص كمية الدم المتجهه لخلايا المخ، مما يسبب الصداع في رمضان الذي نشعر به مرة أخرى.

أسباب الصداع في رمضان:

عدم الانتظام في مواعيد النوم

نقص كمية الكافيين (الشاي والقهوة والنسكافية)، التي يتناولها الشخص بسبب الصيام على غير العادة في الأيام الأخرى.

حاول أن تقوم بتعويض فترة الصيام بأنواع وكميات مناسبة من الطعام، واهتم بشكل أساسي بوجبة السحور. حاول أن تبدأ بوجبات لا تحتوي على مستوى عال من السكر قبل رمضان بأيام، حتى لا يحدث نقص مفاجئ لمستويات السكر بالدم، مما يسبب الصداع.

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

ابدأ بشرب فنجان واحد من القهوة خلال النهار في الأيام القليلة قبل رمضان، لتجنب الهبوط المفاجئ للكافيين، و الذي يسبب الصداع.

التقليل قدر الإمكان من المنبهات في رمضان من شاي وقهوة ونسكافية ومشروبات غازية، و الاعتماد على الأغذية الصحية من خضروات وفاكهه.

حاول بقدر المستطاع أن تتجنب ما يعرضك للضغط العصبي والنفسي، لتتجنب الصداع في رمضان الذي قد ينتج عنها. الحصول على كميات كافية من فيتامين ب 12 ، قد يساعدك أيضا في التخلص من نوبات الصداع في رمضان .

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

أما الصداع الناتج عن ترك بعض المنبهات الحميدة كالقهوة والشاي، فيكون علاجه بالاعتدال في تناولها والتخفيف من كميتها، ولو قبل حلول الشهر بشئ بسيط. وكذلك الصداع الناجم عن اختلال نظام الغذاء، يمكن تداركه بتعويد الجسم عليه قبل رمضان بمدة بسيطة.