

كيف تتجنب الصداع فى رمضان ؟؟



الاثنين 1 أغسطس 2011 12:08 م

أوصت الدكتورة لطيفة راشد رئيسة قسم التغذية بإحدى مستشفيات الإمارات الأشخاص الأكثر عرضة للصداع فى رمضان بالحرص على تناول السحور متأخراً لتجنب الإصابة بالصداع ، وذلك من خلال جعلها الوجبة الرئيسية عوضاً عن الإفطار لان السحور يمد الجسم بالطاقة فى اليوم التالي

ونصحت باختيار الأطعمة البطيئة الهضم كالسكريات المعقدة والحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه والبقول ، والإبتعاد عن تناول السكريات البسيطة والحلويات وشرب المنبهات فيها ، حيث إن تناول وجبة السحور سيجنب إنخفاض مستوى السكر والإصابة بالصداع ، بحسب صحيفة الإمارات اليوم الإثنين

ولتجنب الصداع ، نصحت راشد بضرورة تنظيم النوم خلال شهر رمضان، موضحة أن قلته تسبب الصداع، وفي حال كان الصائم يعاني الصداع النصفي ، لابد أن ينظم جرعات الأدوية مع الطبيب المعالج، وكذلك الحال مع مرضى الضغط والأشخاص الذين يعانون أمراضاً مزمنة

وتابعت أنه يجب علاج المشكلات الصحية المتعلقة بالأسنان والفم، لتفادي الإصابة بالصداع كذلك ، واللجوء إلى شرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء والسوائل ، خلال ساعات الإفطار، لعدم الإصابة بالجفاف والصداع أيضاً

واوضحت رئيس قسم الاغذية أنه غالباً ما يحدث الصداع ، وهو ألم في الرأس ، قبل الإفطار، وذلك بسبب نقص نسبة الجلوكوز في الدم ، وانخفاض مستواه عن المعدلات الطبيعية ، إذ يعد الجلوكوز مصدراً مهماً من مصادر الطاقة في الجسم ، ويعد الطعام مصدره الأساسي ، فبعد تناول الطعام ودخوله عملية الهضم والتمثيل الغذائي ، يتحول إلى صورة سكر بسيط ، يعرف باسم الجلوكوز في مجرى الدم ، وينتقل إلى خلايا الجسم لإستخدامه من قبل الأجهزة المختلفة فيه ، لإجراء العمليات الحيوية المختلفة كذلك .

أخبارمصر