

معلومة صحية : ماذا تفعل عند انخفاض ضغط الدم في الصيام ؟ نصائح مهمة



الأحد 4 يونيو 2017 06:06 م

عزيزي الصائم صوم رمضان شيء رائع ومفيد من خلال الأبحاث والدراسات، ولكنك تفقد تركيزك وتشعر بالصداع، وأحياناً تكون في العمل وتفقد قدرتك على الصيام وتشعر بانخفاض ضغط دمك وأنت غير قادر حتى على الذهاب إلى المنزل، فماذا يسعفك في هذه الحالة لتكمل صومك؟، في هذا المقال تعرف على انخفاض ضغط الدم في الصيام وكيف تتصرف حتى موعد الإفطار ؟

لا تلقي اللوم على الصيام !

من فوائد الصوم المتقطع "intermittent fasting" أنه يحسن من ضغط الدم، ويساعد الجسم على إنتاج كمية أعلى من الأنسولين مما يقلل من السكري في الدم، ويساعد على توازنه، إذاً ما الذي حدث لك عند الصيام؟!

أسباب انخفاض ضغط الدم في الصيام

أنت الآن تؤكد أن ما حدث لك هو بسبب الصيام ، ولكن دعني أقول لك عكس ذلك تماماً، إن وجدت نفسك واحد من هؤلاء الأشخاص:

لم تنم بشكل كافٍ

الإجهاد طوال وقت الإفطار في اليوم السابق

الضغط النفسي والتوتر في نهار رمضان

لم تتناول وجبتي الإفطار والسحور جيداً، ولم تحتوي الوجبة على العناصر الغذائية المناسبة لتوازن ضغط الدم عندك

لا تشرب سؤال كافية طوال وقت الإفطار

لم تتناول وجبة السحور نهائياً

تعاني من أحد المشاكل الصحية مثل اضطراب هرمون الغدة الدرقية، ومشاكل في القلب ونزيف الأمعاء

أول شيء يجب فعله هو عدم الاعتماد على تشخيصك الذاتي فقط، ولكن قم بالتوجه إلى أقرب مستشفى أو صيدلية لقياس ضغط الدم عندك، حتى تحتوي وجبة الإفطار على أطعمة ترفع من ضغط الدم

من أحد أهم أسباب انخفاض ضغط الدم في الصيام هو أنك لم تنم بشكل كافٍ، لذا من المهم لك الراحة بعد أن تشعر بالإجهاد، وساعات النوم المنتظمة والصحية تكون من 6 إلى 8 ساعات، لذا إن كنت في المنزل أو مكان تستطيع فيه النوم خذ قسط من الراحة