

أسباب الصداع في شهر رمضان

خلال شهر رمضان، يعاني الكثير من الأشخاص من الصداع لأسباب عدة تتعلق أغلبيتها بتغير نظام جسم الإنسان.

وبينت الأبحاث أن الذين يعانون من آلام في الرأس في الأيام العادية هم أكثر عرضة للإصابة بالصداع خلال شهر الصوم.

في ما يلي، مجموعة من الأسباب التي تسبب للصائم الآلام وكيفية التعامل معها:

يعتبر نقص الكافيين من أكثر الأسباب التي تسبب الصداع خاصة إذا كان الصائم معتاداً على شرب القهوة بكميات كبيرة. لذلك، ينصح بتناول كوب من القهوة عند وجبة السحور ويفضل أيضاً أن يتم التقليل من شرب المنبهات وإستبدالها بالشاي الأخضر.

إنخفاض مستوى السكر في الدم من الأمور التي يمكن أن تؤدي الى الصداع. لذلك، يجب على الصائم أن يلتزم بتناول وجبة تحتوي على نسبة منخفضة من السكر لأن تناول الحلويات يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل كبير ومن ثم إنخفاضه بشكل ملحوظ ما يؤدي الى الصداع.

الجسم بحاجة الى السوائل لكي تعمل وظائفه بشكل جيد، وفقدان الجسم لها يعرض الصائم الى الشعور بالصداع. لذلك، يجب عليه أن يشرب كمية وافرة من المياه والمشروبات التي تساعد على تجنب الإصابة بالجفاف وبالتالي الشعور بآلام في الرأس.

الى ذلك، يسبب وقف التدخين خلال ساعات الصوم بحدوث آلام للشخص ويعود ذلك الى أن جسمه معتاد على كمية محددة من النيكوتين. لذلك، من المستحسن على الصائم أن يقلل من تناول الدخان حتى قبل بداية رمضان.

وفي حال كان الشخص يعاني من الصداع في الأيام العادية، عليه أن يبتعد عن كل ما يمكن أن يسبب له التعب والإجهاد لكي يتجنب هذه الآلام.

وأخيراً، يبقى الطعام العامل الأهم الذي يجذب الإصابة بالصداع. لذلك، على الصائم أن يلتزم تناول وجبة السحور التي تحتوي على أطعمة تحتاج الى وقت لكي يتم هضمها.