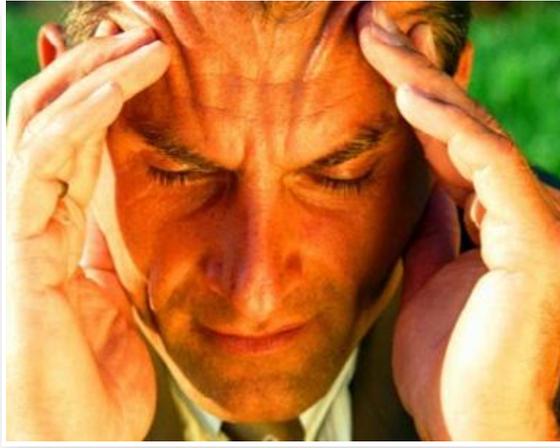


كيف تتجنب الصداع فى رمضان ؟؟



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 كالكربوهيدرات 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