

الصداع بعد الإفطار أزمة ☐☐ كيف تتجنبه؟



الاثنين 3 أبريل 2023 01:00 م

يعاني العديد من الصائمين من صداع وآلام في الرأس مباشرة بعد الإفطار في شهر رمضان ☐☐ فما أسبابه؟ وكيف نتجنبه؟
يلخص الأطباء أسباب الصداع بعد الإفطار في:

- ☐ يحدث ذلك نتيجة عسر الهضم وامتلاء المعدة بما يزيد على حاجتها من الطعام والشراب
- ☐ هذا الأمر الذي يؤدي إلى الضغط على الحجاب الحاجز، مما يعيق عملية التنفس
- ☐ إعاقة عملية التنفس تجعل الصائم يشعر بضيق في التنفس والإعياء والصداع
- ☐ قد تشعر أيضا بصداع نصفي بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم
- ☐ وإليك أهم النصائح لتجنب الصداع
- ☐ الإفطار على الماء والتمر
- ☐ ترك فترة قصيرة بعد تناول التمر وشرب الماء حتى يتدفق الدم إلى المعدة بالتدريج
- ☐ تناول وجبة إفطار متوازنة وتجنب الإفراط في تناول الطعام
- ☐ تجنب تناول الحلويات خلال الإفطار
- ☐ الحد من تناول العصير المحلى في الإفطار
- ☐ المشي قليلا بعد تناول الطعام