نصائح هامة لتجنب الإصابة بالصداع أثناء الصيام

وحول تلك النوبات من الصداع أوضح الدكتور بيني باناكال أن هناك نوعين من الصداع يترافقان مع الصيام خلال شهر رمضان وهما الصداع النصفي والصداع التوتري. وتظهر آلام الصداع في هذين النوعين بسبب انخفاض مستوى الغلوكوز في الدم، كما يمكن أن يؤدي التعب والإرهاق وقلة النوم إلى ظهور آلام الصداع أيضاً.

ومن الملاحظ أن الأشخاص المدخنين وممن يشربون مقادير كبيرة من الشاي والقهوة تظهر لديهم أيضاً أعراض الصداع في شهر رمضان والسبب يعود إلى نقص ما تحصله أجسادهم عليه من الكافيين أو النيكوتين.

أيضاً قد يتسبب النظام الغذائي غير المتوازن ما بين الإفطار والسحور والجفاف يمكن أن يعززا من ظهور هذه الآلام، ولذلك فإنّ الحصول على قسط كافٍ من النوم، والحرص على إتباع نظام غذائي متوازن، مع تناول كمية كافية من السوائل تعد من العوامل المهمة لتجنب آلام الصداع. ومن الأمور المهمة أيضاً في النظام الغذائي أن يشتمل على مواد غذائية ذات مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم. وتحتوي مثل هذه الأطعمة على ما يُعرف باسم الكربوهيدرات البطيئة، والتي يتم هضم وامتصاص هذه المواد الغذائية

ببطء، وهو الأمر الذي يُحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم لفترة أطول، وهذا ينطبق على معظم أصناف الفواكه والأطعمة التي تحتوي على الألياف الغذائية.

ويحذر خبراء التغذية من مخاطر تناول مقادير كبيرة من الحلويات والسكريات في شهر رمضان حيث تعمل هذه المواد على ارتفاع نسبة السكر في الدم بسرعة وبشكل مفاجئ، ثم انخفاضه مرة أخرى، وبالتالي فهي غير مناسبة خلال شهر الصيام.

يمكن التقليل من نوبات الصداع أثناء الصيام في شهر رمضان بإتباع بعض نظام غذائي متوازن ودقيق أثناء الصيام وتجنب الإسراف في شرب الشاي والقهوة أثناء الفطور وحتى تقليلها قبل بداية شهر رمضان المبارك، كما ينبغي عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، مع ضرورة ارتداء قبعة ونظارة شمسية عند الخروج في الهواء الطلق، لأن الإبهار، الذي تسببه الشمس، يمكن أن يعزز من آلام الصداع. وينطبق الأمر نفسه على العضلات المشدودة والمتوترة، التي يمكن أن تنعم بالاسترخاء بصورة أفضل من خلال تدليكها لفترة قصيرة.

هذا ويمكن اللجوء إلى الطبيب للحصول على بعض الأدوية المهدئة للصداع والتي يمكن تناولها أثناء فترة الإفطار.