

## صداع ما بعد الإفطار ❑ أسبابه وطرق الوقاية



الاثنين 3 أبريل 2023 01:06 م

يعاني العديد من الصائمين من صداع وآلام في الرأس مباشرة بعد الإفطار في شهر رمضان ❑ يلخص الأطباء أسباب الصداع بعد الإفطار فيما يلي:

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 ❑

كيف نتجنب الصداع بعد الإفطار؟

الإفطار على الماء والتمر ❑

ترك فترة قصيرة بعد تناول التمر وشرب الماء حتى يتدفق الدم إلى المعدة بالتدرج ❑

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 ❑