



### روزهداران پس از افطار برای رفع سردرد، مسکن نخورند

يك داروساز بالینی به روزهداران توصیه کرد که اگر پیش و پس از افطار دچار سردرد شدند، داروهای ضد درد مصرف نکنند بلکه به اصلاح نحوه تغذیه خود بپردازند.

سلامت نیوز : يك داروساز بالینی به روزهداران توصیه کرد که اگر پیش و پس از افطار دچار سردرد شدند، داروهای ضد درد مصرف نکنند بلکه به اصلاح نحوه تغذیه خود بپردازند.

دکتر محمدرضا جوادی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: روزهداران حدود 16 ساعت از شبانه‌روز مایعات و غذا مصرف نمی‌کنند. آنان اگر هنگام افطار به میزان زیادی آب و مایعات دیگر بنوشند ممکن است بدن آنها دچار اختلال الکترولیت شوند و این وضعیت به سردرد بینجامد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: روزهداران برای پیشگیری از ابتلا به سردرد پس از افطار باید به تدریج غذا و مایعات مصرف کنند و کمتر چای پررنگ بنوشند.

جوادی در پایان درعین حال اظهار کرد: اگر سردردهای روزهداران هرچند روز یکبار تکرار می‌شود و آنان توان تحمل آن را ندارند می‌توانند استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنند به شرط آن که مبتلا به زخمهای گوارشی یا بیماریهای کبدی و کلیوی نباشند.