



نور آفتاب، قهوه و چای پررنگ سردرد را تشدید می‌کند/ اثر روزه‌داری بر بیماران مبتلا به صرع و میگرن

یک متخصص مغز و اعصاب با ارائه توصیه‌هایی به بیماران مبتلا به صرع، میگرن و سکته مغزی برای روزه‌داری گفت: همه افراد از خوردن شام و افطار سنگین امتناع کنند چون سردرد را تشدید می‌کند.

یک متخصص مغز و اعصاب با ارائه توصیه‌هایی به بیماران مبتلا به صرع، میگرن و سکته مغزی برای روزه‌داری گفت: همه افراد از خوردن شام و افطار سنگین امتناع کنند چون سردرد را تشدید می‌کند.

خبرگزاری فارس: نور آفتاب، قهوه و چای پررنگ سردرد را تشدید می‌کند/ اثر روزه‌داری بر بیماران مبتلا به صرع و میگرن

منصوره تقاء در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد وضعیت بیماران مختلف مغز و اعصاب برای روزه‌داری خاطر نشان کرد: توصیه می‌کنیم بیماران مبتلا به صرع به طور کلی روزه نگیرند مگر اینکه چندین سال از آخرین تشنج آنها گذشته باشد و نوار مغزی نرمالی داشته باشند و پزشک معالج اجازه روزه‌داری را به آنها داده باشد.

وی ادامه داد: اما از آنجایی که اکنون ساعات روزه‌داری طولانی است و قند خون پایین می‌آید این امر می‌تواند زمینه تشنج را در این بیماران فراهم کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در ارتباط با بیماران مبتلا ام‌اس گفت: برای همه بیماران ام‌اس نمی‌توان یک نسخه پیچید اما آنهایی که در مرحله حمله بیماری قرار دارند یا داروهای استروئیدی و داروهای شیمی‌درمانی مصرف می‌کنند نمی‌توانند روزه بگیرند اما افرادی که ام‌اس کنترل شده دارند و علائم آنها شدید نیست معمولاً می‌توانند روزه بگیرند و اگر تردید داشته باشند با مشورت پزشک یک یا چند روز را به طور آزمایشی روزه بگیرند.

این متخصص مغز و اعصاب در پاسخ به اینکه افرادی که دچار سردرد می‌شوند چه شرایطی برای روزه‌داری دارند گفت: افرادی که سردردهای خفیف و قابل تحمل دارند منعی برای روزه‌گرفتن ندارند ولی مبتلایان به سردردهای میگرنی شدید و مکرر معمولاً نمی‌توانند روزه بگیرند چرا که با افت قند خون این سردردها برای آنها غیرقابل تحمل می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به تمام بیماران مغز و اعصاب که امکان روزه‌گرفتن دارند توصیه کرد: تا بلافاصله پس از اذان روزه خود را برای تأمین قند بدن با یک افطار سبک باز کنند و با فاصله نیم تا یک ساعته شام سبک میل کنند.

تقاء تصریح کرد: این افراد نباید افطار یا شام سنگین بخورند چون همین امر خود عاملی برای ایجاد سردرد است. همچنین خوردن سحری ضروری است که مصرف غذای کامل شامل نان یا برنج به همراه مواد پروتئینی به همراه سبزی یا میوه‌های آبدار توصیه می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب به آنهایی که سردردهای مزمن دارند پیشنهاد کرد: تا از خوردن قهوه، نسکافه و چای پررنگ در وعده سحری امتناع کنند چرا که این نوشیدنی‌ها سردرد را تشدید می‌کنند اما خوردن چای کم‌رنگ اشکالی ندارد.

وی همچنین گفت: افراد مبتلا به سردرد سعی کنند به طور کلی و به ویژه در ایام روزه‌داری در معرض نور آفتاب فعالیت نداشته باشند. چرا که این امر علاوه بر کاهش آب بدن سردرد را هم تشدید می‌کند.

افرادی که اخیراً سابقه سکته مغزی یا لخته‌شدن خون در مغز دارند به گفته این متخصص مغز و اعصاب در روزهای طولانی تابستان نباید روزه بگیرند.

به گفته وی آنهایی که اختلال حافظه دارند یا به پارکینسون مبتلا هستند معمولاً به دلیل شرایط ذهنی یا کهولت سن امکان روزه‌گرفتن ندارند ولی آنهایی که جوان هستند در صورت پیشرفته نبودن بیماری و امکان تقسیم دارو به افطار و سحر با مشورت پزشک می‌توانند روزه بگیرند.