

علل شایع سردرد در ماه رمضان چیست

استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران، گفت: از دیدگاه طب سنتی کمبود خواب و استراحت، کاهش قندخون در طول روزه داری، کم شدن مصرف کافئین، کاهش مصرف سیگار، کم آبی، کم خونی و مشکلات دستگاه گوارش و معده علل شایعی برای سردرد محسوب می‌شوند.



استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه تهران، گفت: از دیدگاه طب سنتی کمبود خواب و استراحت، کاهش قندخون در طول روزه داری، کم شدن مصرف کافئین، کاهش مصرف سیگار، کم آبی، کم خونی و مشکلات دستگاه گوارش و معده علل شایعی برای سردرد محسوب می‌شوند. دکتر غلامرضا کردافشاری توصیه کرد: افراد روزه دار ساعات خواب را طوری تنظیم کنند که دچار کم خوابی آزار دهنده نشوند. در این خصوص خواب قیلوله (یعنی از حدود یک ساعت به ظهر مانده، به مدت نیم ساعت خوابیدن) اثر نشاط بخشی دارد. وی با بیان اینکه خواب با شکم پربلافاصله پس از سحر توصیه نمی‌شود، افزود: خواب با شکم پر باعث پیدایش طعم نامطبوع در دهان، احساس کسالت و سردرد و بی‌نشاطی می‌شود که البته خواب بلافاصله پس از افطار نیز صحیح نیست، اما خواب در ساعات اولیه شب توصیه می‌شود.

سردرد ناشی از کاهش قند خون

این استاد دانشکده طب سنتی گفت: افرادی که در طول روزه داری به علت کاهش قند خون دچار سردرد می‌شوند، باید وعده سحری را حتما مصرف کنند اما در این وعده از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی فرآوری شده و شکر به مقدار زیاد بپرهیزند.

کردافشاری افزود: مصرف قندهای سریع‌ال جذب مثل شکر سفید، نبات، شکلات و شیرینی تهیه شده در قنادی‌ها باعث جذب سریع قند خون و ترشح زیاد انسولین و به دنبال آن پایین افتادن سریع قندخون می‌شود و در نتیجه اعتیاد به خوردن قند و شکر و شیرینی ایجاد می‌شود.

سردرد به علت کم آبی

این متخصص طب سنتی گفت: عدم مصرف مایعات به مقدار کافی و بروز کم آبی به خصوص در روزهای گرم تابستان در ماه رمضان، برای افراد دچار سردرد و میگرن، باعث تشدید بیماری می‌شود که مصرف میوه‌هایی مثل خیار، هندوانه، خربزه، انگور، گلابی، سیب، به، آلبالو و زردآلو در فاصله بین افطار تا سحر توصیه می‌شود.

سردرد به علت کاهش مصرف کافئین

این استاد دانشکده طب سنتی یکی از مهمترین علل سردرد در طول ماه رمضان را کاهش مصرف کافئین دانست و افزود: برای جلوگیری از این امر باید افراد 2 تا 3 هفته قبل از شروع ماه رمضان مصرف چای، قهوه و مواد دارای کافئین در رژیم غذایی خود را کاهش دهند تا به تدریج به دریافت مقدار کم آن در طول ماه رمضان عادت کنند. به گفته وی، مصرف چای سبز بدون کافئین به جای چای سیاه در این زمینه می‌تواند کمک کننده باشد.

سردرد به علت کم خونی

کردافشاری در ادامه یکی دیگر از علل سردرد در ماه رمضان و در ماه‌های دیگر سال را کم خونی عنوان کرد و گفت: به بیماران دچار کم خونی توصیه می‌شود شربت عسل با آب جوش (بدون لیمو ترش) بعد از سحری و قبل از خواب مصرف کنند. این متخصص طب سنتی در پایان توصیه کرد: همچنین برای این بیماران در وعده‌های افطار و سحر هر بار یک لیوان شربت شیره انگور رقیق شده با آب نیز موثر خواهد بود. (ایسنا)