

بعض الماعراض التي يمكن ان يشكو منها الصائم وهي: □

□

□الإمساك: يحدث الإمساك بسبب تناول الماطعمة المنقاة و شرب كميات قليلة من الماء و تناول القليل من الالياف و لعلاج هذه الحالة ينصح بتجنب الماطعمة المعالجة و زيادة شرب الماء و استخدام النخالة و الخبز الأسمر.

□

□سوء الهضم و الانتفاخ: ان المافراط في تناول الطعام بعد المافطار وكذلك الطعام المقلي والغني بالدهون و المتوابل و بعض أنواع الطعام مثل البيض والملفوف و تناول المشروبات الغازية تسبب ذلك و لعلاج الحالة ينبغي تجنب المافراط في الطعام ،المافراط في المشروبات الغازية و العصائر وتجنب الطعام المقلي و الماصناف المسبب للغازات.

□

□الكسل: يسبب انخفاض ضغط الدم اعراضا مثل التعرق الشديد، الضعف، التعب، الافتقار إلى الطاقة،الدوران و خاصة اثناء الوقوف، المظهر المشاحب،والشعور بالدوخة وينجم ذلك بسبب قلة تناول السوائل و المالح، وللعلاج ينبغي على الصائم زيادة تناوله من السوائل و المالح و يحذر بان انخفاض الضغط يجب ان يؤكدده الطبيب من خلال قياس الضغط.

□

□ الصداع : في شهر رمضان يمتنع المصائم عن تناول الطعام و المشراب طوال النهار و لذا فان كان من المدخنين او من يتناولون المشروبات الغازية فانه سيعاني اثناء الصيام من حالة تسمى اعراض المنع "الانسحاب" بما في ذلك الدارق اثناء الليل والجوع اثناء النهار و عندما تقرن هذه الماعراض بانخفاض ضغط الدم يشعر المصائم بصداع شديد و ربما بعض الغثيان قبل وجبة الافطار و لعلاج من هذه الحالات ينبغي على المصائم تخفيف تناوله من المواد التي تحتوي الكافيين و الحد من التدخين تدريجيا قبل شهر الصوم بأسابيع.

□

□

□ تشنج العضلات: وتعود أسباب ذلك إلى نقص في الكالسيوم، المغنيزيوم و البوتاسيوم. ولمعالجة ذلك ينبغي تناول الطعام الغني بهذه المعادن مثل الخضراوات، الفواكه، منتجات الحليب، اللحوم و التمر و يحذر مرضى ضغط الدم المرتفع الذين يتناولون ادوية لذلك والمصابين بحصى الكلى بان عليهم مراجعة الطبيب.

□

□ القرحة المعدية، الحرقه، التهاب المعدة وفتق الحجاب الحاجز: ان زيادة الحامض في المعدة الخالية من الطعام في شهر الصوم يفاقم من المشاكل المذكورة و يشعر المصائم المصاب بهذه الحالات بالحرقه في منطقة المعدة و تحت الأضلاع ويمكن أن ينتشر ذلك ليصل الى الحلق وتعمل الأطعمة الغنية بالتوابل، القهوة، الكولا على زيادة حدة المشكلة وتتوفر في الصيدليات ادوية لهذه الحالات اما بالنسبة للمرضى الذين تم تشخيص القرحة وفتق الحجاب الحاجز لديهم، ينبغي عليه استشارة الطبيب.

□

□ حصى الكلية: يمكن ان يعاني بعض الناس من حصى الكلية اذا كانوا لا يتناولون كمية كافية من الماء، ولذا فان من الضروري شرب كميات اضافية من السوائل لمنع تكون الحصى في الكلية. □

□

□ آلام المفاصل : في شهر رمضان، قد يعاني كبار السن بسبب كثرة العلاج من آلام المفاصل بسبب ضغط اجسامهم عليها وخاصة المركبة و لذا ينصح هؤلاء بتخفيف اوزانهم كي يريحوا مفاصلهم من الأعباء الإضافية كذلك فان التمارين الرياضية الخاصة بالمناطق السفلية قبل الشهر المبارك تؤهل المصائم للأعباء الإضافية وان اللياقة الجسدية تسمح للمصائم القيام بواجباته الدينية بشكل اسهل.