

يواجه المصائمون خلال شهر رمضان المبارك بعض المشاكل الصحية كالإعياء وانخفاض ضغط الدم والمصاع والمكسل وغيرها من الأعراض التي يشكو منها المصائم والتي تحول دون التمتع بهذا الشهر الفضيل .. وكذلك بعض الأمراض الشائعة والتي من الممكن أن يصاب بها المصائم خلال شهر رمضان وكيفية التغلب عليها. ولتجنب والوقاية من مشاكل الصوم الصحية أقدم لكم هذه النصائح :

المصاع

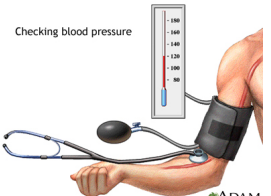


في شهر رمضان يمتنع المصائم عن تناول الطعام والشراب طوال النهار ولذا فإن كان من المدخنين أو من يتناولون المشروبات الغازية فإنه سيعاني أثناء الصيام من حالة تسمى أعراض المنع "الانسحاب" بما في ذلك الأرق أثناء الليل والجوع أثناء النهار وعندما تقرر هذه الأعراض بانخفاض ضغط الدم يشعر المصائم بمصاع شديد وربما بعض الغثيان قبل وجبة الإفطار.

يعود السبب الرئيس للإصابة بالمصاع عادة في شهر رمضان إلى نقص مادة الكافيين والنيكوتين لدى الأشخاص المدخنين الذين يواظبون على تناول القهوة بسبب الإجهاد في العمل ونقص النوم وعدم انتظامه وانخفاض ضغط الدم خصوصا آخر النهار حيث يكون مصحوبا بغثيان في الفترة ما قبل الإفطار.

وهنا ننصح بالمتقليل من الكافيين (المشاي والقهوة) والدخان بشكل تدريجي قبل أسابيع من شهر رمضان واستبدال تلك المواد تدريجيا بقهوة خالية من الكافيين أو بشاي الإحشاب, أو شرب البابونج والشاي الأخضر والزعر والينسون. وهي أفضل كثيرا من القهوة والنسكافيه ويؤدون نفس الغرض المراد وبدون أضرار. كما ينصح بترتيب أوقات الاستيقاظ والنوم على أن يأخذ المصائم قسطاً كافياً من النوم في شهر رمضان.

الإمسالك



بالأخص كارتفاع ضغط الدم، حيث أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والكلى، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية.

من المهم أن تكون على دراية بارتفاع ضغط الدم، حيث أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والكلى، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية. من المهم أن تكون على دراية بارتفاع ضغط الدم، حيث أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل أمراض القلب والكلى، ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية.