

هناك وسائل طبيعية تقهره دون اللجوء إلى المسكنات

القولون والعطش والكافيين أخطر مسببات الصداع أثناء الصوم



يؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع، والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة. وقد يصاب الإنسان بالصداع شهرياً ولمدة تدوم عدة ساعات، أو قد يصاب به أسبوعياً أو يومياً. وللصداع أشكال وأنواع مختلفة، كما تختلف شدة نوباته بين ألم خفيف، وألم معتدل، إلى إحساس بالألم شديد. ويشعر المصاب بالألم في الجبهة أو الصدغ أو قرب العينين أو في مؤخرة الرأس، ويصنف الصداع الى صداع عضوي وآخر غير عضوي. كما تختلف المسببات التي تفجر نوبات الصداع، من بينها بعض المسببات المثيرة للدهشة.

وأكد د.مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة وزميل معهد الطفولة بجامعة عين شمس، أن هناك 10 أسباب للشعور بالصداع في رمضان، تتمثل في صداع العطش، إدمان الكافيين، إرهاق الجهاز الهضمي، انخفاض نسبة السكر في الدم، قلة النوم، التدخين، التوتر، ارتفاع ضغط الدم، حساسية الأنف والتهاب الجيوب الأنفية المزمنة، والالتهيا.

أنواع الصداع

وأوضح بدران أن الصداع ينقسم إلى أربعة أنواع هي الصداع النصفي ويصيب النسبة 15 في المئة، والرجال بنسبة 6 في المئة، والصداع التوترى ويصيب 12 في المئة من البشر وهو ألم في أغلب الرأس يستغرق من عدة دقائق إلى أيام وينتشر بعد البلوغ بسبب التوتر، مشيراً إلى أن النوع الثالث هو الصداع العصبي الذي يصيب جانبي الرأس وأخيراً الصداع العنقي الذي يسبب ألماً في أنسجة الرقبة وأسفل خلف الرأس وفي الجبهة خاصة في الصباح.

صداع العطش والكافيين

أكد بدران أن المعتادين على شرب القهوة والشاي يحدث عندهم لدى الصيام انقطاع مفاجئ عن هذه المشروبات مما يقلل مستوى الكافيين في الدم وبالتالي الشعور بالصداع وتجذب هذه المشكلة يمكن إضافة الجيهان الذي يبطئ مفعول الكافيين في الجسم والإقلال من هذه المنبهات بالتدريج خاصة قبل رمضان، موضحاً أن الخروب يعتبر بديلاً آمناً للقهوة والشاي

والشيكولاته والكاكاو.

وأضاف أن فقدان الماء من الجسم وعدم تعويضه بسبب الجفاف في الصيف مع ارتفاع درجة الحرارة والتعرق في صيف رمضان يصيب الإنسان بصداع العطش، وللوقاية منه يجب تناول السوائل بوفرة بعد الإفطار.

وأوضح أن الحد الأدنى للباليغين هو ثمانية أكواب ماء وتناول الألبان والشوربة والعصائر الطبيعية والفاكهة الغنية بالماء والتي تعمل كبطاريات للماء خلال الصيام مع الإقلال من الأغذية المحفوظة والمشروبات الصناعية.

وطالب بعدم إرهاق الجهاز الهضمي في رمضان والرفق به بتجنب ملء المعدة بالطعام، وذلك لأن ملء المعدة بالطعام يسبب اندفاع الدم إلى القناة الهضمية فيقل الدم الواصل إلى المخ ويسبب صداع الشبح.

التدخين

ويرى بدران أن التدخين يعد أحد أسباب إصابة الصائم بالصداع في رمضان، وذلك لانخفاض نسبة النيكوتين بالدم، وأن التوتر يزيد من معدلات الإصابة بالصداع، ونصح لتجنب ذلك الابتعاد عن السهر وتبادل الزيارات مع الأقارب والأصدقاء إلى جانب التعدي في جماعة والذي يفيد في الاسترخاء النفسي والوقاية من التوتر خلال رمضان.

وقال بدران إن 25 في المئة من المصريين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، نصفهم من سكان مدينة القاهرة، مما يساهم في شعورهم بالصداع في نهار رمضان، وللوقاية منه يجب الابتعاد عن المياه الغازية والإقلال من الملح في الطعام والمخللات والمعلبات والمملحات وتناول الخضراوات والفاكهة الطازجة والجبن قليل الملح.

حساسية الأنف

وأضاف بدران أن مرضى حساسية الأنف والتهابات الجيوب الأنفية الزمنة ترتفع لديهم فرص الشعور بالصداع الشديد، فيما يشعر مرضى الأنيميا كذلك بالصداع، موضحاً أن الأنيميا (نقص الحديد) تعبر أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً خاصة في النساء والأطفال، حيث تصل الإصابة بينهم إلى 40 في المئة، مشيراً إلى أن نقص الحديد يسبب نقص الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين من الرئتين إلى أجهزة الجسم والمخ الذي يتسبب نقص الأكسجين فيه بالشعور بالصداع.

السحور والإفطار

وينصح بدران لتجنب الصداع الناتج عن انخفاض نسبة السكر في الدم حيث يفضل تأخير السحور والتكبير بالإفطار وتناول التمر في الإفطار، حيث أن

للمتمر أربعين فائدة غذائية وهو غني بالجلوكوز الذي يعد من السكريات سريعة المفعول التي تعالج الصداع وتوفر طاقة فورية في الجسم في أقل من 20 دقيقة، حيث لا يتطلب امتصاصها عمليات هضم معقدة.

كما أكد أن قلة النوم من الأسباب التي تسبب الصداع في رمضان، ولها اضرار كبيرة على الصحة والجسم، حيث يعاني 20 في المئة من الناس من عدم القدرة على النوم في غير رمضان وترتفع هذه النسبة في رمضان نتيجة لاختلاف مواعيد النوم والضوضاء والسهر غير المبرر.

أغذية تخلصك من الصداع

أضاف بدران أن النعناع والزنجبيل والأسماك والسبانخ والبروكلي والخبز البلدي والنوم والجبن القريش والبض والدجاج من الأغذية التي تفيد في التخلص من الصداع إلى جانب تناول الوجبات المتوازنة في الكم والنوع.

وأوضح بدران أن أفضل السكريات للمخ هي النشويات المعقدة مثل البقول، الفول، العدس، الفاصوليا، البسلة، المعجنات، البطاطس، الحبوب الكاملة كالحبز والأرز البني. وذلك لأن المواد النشوية تحتاج وقتاً طويلاً لكي تتكسر في الأمعاء

إلى سكريات بسيطة تمد الجسم باحتياجاته من السكر في صورة بطيئة ومستمرة عكس ما يحدث مع تناول السكر النقي المكرر الذي يرفع مستوى السكر في الدم بسرعة لكنه يهبط بسرعة مما يسببذبذبة مستوى السكر في الدم.

الحل الأمثل لعلاجها

إن تناول الأدوية المهدئة ليس الحل الأمثل للتغلب على الصداع، حيث أن هناك طرقاً أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتي:

– التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية. – الضغط على الصدغين (المنطقة المحاذية للعين) بإطراف الأصابع وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية.

– وضع كمادات باردة على الصدغين.

– شرب قح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم. – أخذ حمام بارد ليعيد توازن الدورة الدموية.

– تناول كمية من السوائل. يجب ألا تستهين بنوبات الصداع الذي له تأثير سلبي على سلوك الأفراد، حيث يؤكد الاختصاصيون الاجتماعيون أن جرائم القتل غير المخطط لها يرتكبها صاحبها

نتيجة التوتر الناتج من الصداع، وأن حوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق يعاني من الصداع، ويضيفون أن الصداع يورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار.

تقضي حواء الكثير من وقتها في إعداد الطعام في المطبخ، ولذلك فإن احتمالات تعرضها لحوادث المطبخ تكون كبيرة لأنه المكان الذي تقوم فيه بإشعال النار، واستخدام فيه الأسلحة الحادة كالسكين، وتواجها فيه دائماً السخونة والحرارة العالية.

ومن أجل تجنب التعرض لأي من الحوادث أو الحروق البسيطة التي تتعرض لها ربة البيت في المطبخ يقدم إليك الخبراء مجموعة من النصائح للحد منها:

تعتبر الجروح أول الأخطار التي يمكن أن تحدث داخل المطبخ، لذلك: – لا تحاولي الإمساك بسكين أفلتت من يديك، وفي طريقها للسقوط على الأرض لأنك يمكن أن تتعرضي للجرح، فإذا وقعت السكين من يديك فارقعي يدك في الهواء دائماً عند شراء السكاكين على اختيار الأنواع ذات المقابض الثقيلة لتضمني أنها إذا وقعت فإنها ستصطدم بالأرض بسرعة بدلاً من أن تجرح راحة يدك أو تقع على قدمك.

– عند التقطيع استخدمي سطحاً ممهداً أو لوحاً خشبياً، وتجنبي تماماً مسك ثمرة طماطم أو أي شيء آخر لكي تقطعيه إلى شرائح واجعلي التقطيع دائماً فوق السطح الممهّد، ولكن راحة يدك ميسوطة فوق أطراف أصابعك التي تتولى التقطيع. – اقطعي ورق الألمنيوم أو البلاستيك بحرص وانتهئي إلى أن القطع المشرشرة حوادثها كثيرة.

– أخرجي الغويل بيديك الاثنتين وغلقي العلبة قبل القطع، وعموماً فإن هذه العملية يجب عدم تكليف الأطفال بها.

– عند فتح المعلبات تأكدي من تمام فتح العلبة كلها قبل رفع الغطاء، لا تتركي الغطاء معلقاً بالعلبة بجزء صغير من المعدن، فعند محاولة نزعها يمكن أن تنجرح الإصابع الخمسة كلها. – تعاملي مع الشفرات في الخلاطات والقطاعات بنفس الحرص الذي تتعاملين به مع السكاكين، وعند تنظيف هذه الأجهزة قومي بتفكيكها، ولا تلقي بشفراتها داخل غسالة الأطباق، حيث لا يمكنك رؤيتها، وبالتالي التعرض للجروح عند البحث عنها.

– لا تدخل يدك داخل أي كوب أثناء التنظيف لأنه يمكن أن ينكسر وتجرحك وبدلاً من ذلك استخدمي فرشاة زجاجات أو اسفنجة ذات مقبض.

الحروق

الحروق هي ثاني أنواع الخطر الموجودة داخل المطبخ، ولتفاديها عليك باتباع التعليمات التالية:

– اجعلي مقابض الأواني متجهة للداخل فوق الموقد، وإذا كان لديك أطفال، فلا تتركي أية أوان ساخنة قرب حواف الموائد، حيث يمكن للأطفال الوصول إليها، وعند ترك آنية ساخنة فوق المائدة احرصى على تحذير أهل البيت من سخونتها، ويستحب أن تتركي على المقابض قطعة قماش لاثارة الانتباه.

– احذري البخار، فهو أكثر سخونة من الماء المغلي، وعندما تقتنحين حلة ساخنة ارفعى الغطاء قليلاً أولاً، بحيث يتسرب البخار يغطي العين ويحميها من الجراثيم، الغبار، الالتهاب، والعدوى).

لأنها الأكثر وقوعاً.. نصائح تجنبك حوادث المطبخ



الأطباق.

– تأكدي من جفاف جوارب أو قفازات الفرن أو الفوط، فالببل ينقل الحرارة فوراً إلى يدك.

– لا تستخدمي أجهزة تكون اسلاكها مكشوفة وبشكل عام ابتعدي بالأجهزة عن أي حوض مليء بالماء.

– عليك باستخدام وحدة مجمعة للفيشة تكون في مكان رئيسي آمن، ولكن احرصى على عدم تحميلها بأجهزة كثيرة.

– الأطفال داخل المطبخ هم الخطر المتحرك فيه فمن البداية قومي بوضع قواعد محددة لهذا الأمر، وليس معنى الحرص على سلامة الأطفال أن تمنعهم من دخول المطبخ، بل بالعكس يستحب ربطهم بعملية إعداد الطعام حتي يتعلموا كيفية تفادي الأذى.

– علميهم التحرك بهدوء داخل المطبخ لأن السرعة والركض يمكن أن تترتب عليهما مشكلات كبيرة.

– اشرحي لهم عواقب التسرع فقد يصطدمون بشخص يحمل آنية ساخنة.

التزحلق

– نظفي فوراً ما ينسكب قبل التعرض للترزحلق بسببه، وإذا انسكبت دهنو على الأرض فقومي برش ملح أو دقيق فوقها فذلك كفيل بامتصاص الدهن، بحيث يسهل تنظيفها بعد ذلك.

– ليكن الحذاء أو ما ترتدينه في قدمك بقاعدة غير منزلقة فمثل هذه قد تؤدي إلى انزلاقك، وفي يدك حلة ساخنة أو فدان توازنك وأنت تحملين آنية ثقيلة.

– اعلمي أن السيراميك يقوم بتجميع البخار، ولذلك يستحسن وضع حصيرة أو سجادة صغيرة، بحيث تعوق التزحلق، كذلك فإنها إذا وضعت تحت الحوض يمكنها استيعاب المياه المتساقطة.

ليست تلك هي كل الأخطار التي يمتثل بها المطبخ، فهناك أنواع أخرى من الأخطار تترتب على تصرفاتك.

– اشترى أفضل الأدوات ولا تتصورى أن الأدوات الرخيصة تعتبر فرصة طيبة.

– أضيفي الأطعمة إلى الأواني الساخنة ببطء شديد خاصة عند التحمير، ويجب تصفية الأطعمة المبللة تماماً قبل وضعها في الزيت الساخن.

– الأغذية مطلوبة لأواني التحمير والشوي لأن مثل هذه الأواني إذا اكتست بالدهون كانت سبباً مباشراً لحرائق المطبخ، وعموماً إذا وقع حريق، فلا تحاولي إطفاءه بالماء، ولتكن لديك داخل المطبخ طافية حريق.

– لا تتركي السكاكين مبعثرة داخل الادراج ويستحب وضعها داخل مكعب خشبي أو تعليقها على الحائط على لوح معدني مغنط، وتأكدي من أن السكين غير الحادة يمكن أن تجرحك أيضاً.

– ادهني عند مواجهة الأخطار ولا تتسرعى فإذا جرحت يدك فخذّي قطعة قماش نظيفة واضغطي بها فوق الجرح ما بين خمس إلى عشر دقائق، وعند وقوع أي حرق، فأفضل تصرف هو وضع قطعة تلج أو ماء بارد فوقه لتقليل حرارة الجلد وتنظيفه، أما إذا اشتعلت النيران في حلة التحمير مثلاً فلا تصبي الماء نهائياً عليها بغرض إطفائها، وإنما عليك بمنع الأكسجين عنها بوضع غطاء محكم.