

منها حرقة المعدة والصداع والإمساك

مخاطر صحية لبعض المرضى في رمضان... وكيفية الوقاية منها؟

إذا كنت لا تشرب بما فيه الكفاية قبل الصيام سيزيد خطر إصابتك بالجفاف. يكون هذا الخطر أعلى لدى كبار السن الذين يتناولون الأقراص مثل مدرات البول. إذا كنت غير قادر على الوقوف بسبب الدوخة أو كنت مشوشاً، يجب أن تشرب كميات منتظمة ومعتدلة من الماء على وجه السرعة -يفضل مع السكر والملح- أو الديوراليت أو اللوكوزاد. إذا أعمر عليك بسبب الجفاف، يجب أن ترفع ساقيك فوق رأسك من قبل الآخرين، ويجب عليك إعادة الإماهة على وجه السرعة على النحو المين أعلاه عندما تستيقظ.

الإمساك

عندما تكون صائم، النشاط والشرب بانتظام وتناول الطعام الصحي سيساعدك على الحفاظ على انتظام حركة الأمعاء. ضع الكثير من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي وزد محتوى الألياف في طعامك باستخدام التخلية. إذا استمرت المشكلة فإن دورة قصيرة من المليئات قد تساعد.

التوتر

يمكن لنقص الغذاء والماء والتغيرات في الروتين وقصر فترات النوم أن يسبب الإجهاد. من المهم التعامل مع أي مصادر محتملة للتوتر لوقف أي آثار ضارة. يمكن لهذا أن يساعد من خلال عدم القيام بأكثر مما تستطيع التحمل وعدم ممارسة الرياضة في الشمس الحارقة والسيطرة على غضبك وعدم التدخين.

السيطرة على الوزن

يمكن لطعام المستهلك خلال وجبات ما قبل الفجر والغسق أن يؤدي إلى زيادة بسيطة غير مقصودة في الوزن. ولكن إذا كنت تتعامل مع الصيام بانضباط، يمكن لذلك أن يكون فرصة لفقدان الوزن وتصبح أكثر عافية.



هناك بعض المرضى تظهر مع الصوم مضاعفات لأمراض يعانون منها وإليك بعض المضاعفات الصحية الشائعة التي يمكن أن تظهر بسبب الصوم وكيفية الوقاية والتعامل معها.

حرقة المعدة

يقلل الصيام عادة من كمية حمض المعدة، الذي يهضم الطعام ويقتل البكتيريا. ومع ذلك، أن التفكير بالطعام أو راحته يجعل الدماغ يخبر المعدة بإنتاج المزيد من الحمض، والذي يمكن أن يؤدي إلى حرقة المعدة. ينصح الأشخاص الذين يتناولون دواء لعسر الهضم بشكل منتظم - مثل مضادات الحموضة، مضادات الهيستامين أو مثبطات مضخة البروتون - بالاستمرار بتناوله. ويمكن أن يكون الوقت المناسب للقيام بذلك مع وجبة ما قبل الفجر. يمكن السيطرة على الحرقة أو التجشؤ بتناول الطعام باعتدال وتجنب الأغذية الزيتية، المقلية أو الحارة جداً. يمكن للحد من تناول الكافيين والنووق عن التدخين أن يكون مفيداً أيضاً. يمكن للتخضيرات مثل زيت النعناع أن تساعد في التقليل من التجشؤ أو الألم البطني. يمكن للنوم برفع رأسك على عدد قليل من الوسائد وفقدان الوزن على المدى الطويل أن يساعد أيضاً في الوقاية من الحرقة. ضعف السيطرة على مرض السكري

ينصح الأشخاص الذين يحققون بالأنسولين بانتظام بعدم الصيام، حيث أن المخاطر المحتملة -سواء على المدى القصير أو الطويل- على الصحة الناتجة عن عدم أخذ الأنسولين كبيرة جداً. يجب على الأشخاص الذين يعانون من السكري المضبوط باستخدام الأقراص بطلب مشورة دقيقة من الطبيب قبل البدء بالصيام. ينصح بشدة بالمراقبة الذاتية للسكر في دمك. يكون انخفاض مستويات السكر في الدم

الصداع

يوجد أسباب متعددة لهذه المشكلة الشائعة. يمكن للصداع أثناء الصيام أن يكون بسبب الجفاف أو الجوع، قلة الراحة، أو عدم وجود المواد المسببة للإدمان مثل الكافيين أو النيكوتين.

(نقص) خطيراً، ويمكن أن يؤدي إلى الإغماء أو النوبات. الشعور بالدوار والتعرق والارتباك قد توحي جميعاً بنقص السكر. إذا عانى الشخص المصاب بمرض السكري من هذه الأعراض، ينبغي عليه تناول مشروب سكري على الفور، أو وضع سكر أو جلوى غنية بالسكر تحت لسانه.

عادات صحية في رمضان



شما هي يا ترى العادة في بلدك وبيتك انت سببتي؟ الكثير الكثير من العادات والتقاليد، ولكن انتبه، هناك الكثير من العادات الغير صحية أيضاً والتي قد تسبب في الإحساس بالتعب والمعرق، فحسب أن نتشارك معك بعضاً من هذه العادات. بعض من هذه العادات الصحية التي ننصح الصائمين باتباعها، هي: شرب 8 أكواب من الماء يومياً من فترة الإفطار وحتى السحور لتجنب الجفاف والإمساك. النوم لمدة 6-8 ساعات يومياً للحصول على الراحة النفسية والجسدية، حيث أن قلة النوم تزيد من الشعور بالتعب والإرهاق وبالتالي تؤدي إلى قلة الحركة.

شما هي يا ترى العادة في بلدك وبيتك انت سببتي؟ الكثير الكثير من العادات والتقاليد، ولكن انتبه، هناك الكثير من العادات الغير صحية أيضاً والتي قد تسبب في الإحساس بالتعب والمعرق، فحسب أن نتشارك معك بعضاً من هذه العادات. بعض من هذه العادات الصحية التي ننصح الصائمين باتباعها، هي: شرب 8 أكواب من الماء يومياً من فترة الإفطار وحتى السحور لتجنب الجفاف والإمساك. النوم لمدة 6-8 ساعات يومياً للحصول على الراحة النفسية والجسدية، حيث أن قلة النوم تزيد من الشعور بالتعب والإرهاق وبالتالي تؤدي إلى قلة الحركة.

شما هي يا ترى العادة في بلدك وبيتك انت سببتي؟ الكثير الكثير من العادات والتقاليد، ولكن انتبه، هناك الكثير من العادات الغير صحية أيضاً والتي قد تسبب في الإحساس بالتعب والمعرق، فحسب أن نتشارك معك بعضاً من هذه العادات. بعض من هذه العادات الصحية التي ننصح الصائمين باتباعها، هي: شرب 8 أكواب من الماء يومياً من فترة الإفطار وحتى السحور لتجنب الجفاف والإمساك. النوم لمدة 6-8 ساعات يومياً للحصول على الراحة النفسية والجسدية، حيث أن قلة النوم تزيد من الشعور بالتعب والإرهاق وبالتالي تؤدي إلى قلة الحركة.

إليك أهمية استهلال الصائم إفطاره بالتمر

ويعد التمر الجسم بالطاقة وبالغليتامينات، والكربوهيدرات، والعناصر المعدنية، لأن التمر سهل وسريع الامتصاص، ويسكن أحمية استهلال الصائم طعامه بالتمر كونه يسهل هضم الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات، والبروتينات كما يحفز الأمعاء والمعدة على إنتاج الإنزيمات الهاضمة.

«إيلاف»: بعد التمر من أبرز العناصر الغذائية التي يستعمل بها الصائم إفطاره. فالتمر هو من الحبوب التي تمد الجسم بالطاقة التي فقدتها بعد نحو 16 ساعة من الامتناع عن الطعام. لذا يفضل أن يستعمل الصائم طعامه يضع حيات من التمر لغناها بالمكونات الغذائية التي يحتاجها الجسم، فالتمر يخلف من شعور الصائم بالعطش، لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم، ويعوض جسم الصائم بنقص السكر الذي يشعر به خلال فترة الصيام.



رغم الصيام لساعات طويلة لماذا يزيد الوزن في رمضان؟



وتكون هذه التهيئة وفق خبراء التغذية عن طريق تناول كأس من العصير المليحي الخالي من السكر الإضاف، أو بضعة حبات من التمر مع كأس من الماء غير المثلج والانتظار لمدة تتراوح من 10 إلى 20 دقيقة قبل تناول الوجبة الرئيسية. -5 عدم ممارسة الرياضة والميل إلى الراحة المطلقة بعد الإفطار. -6 النوم مباشرة بعد تناول الإفطار. وينصح خبراء التغذية بعدم الإسراف في تناول الطعام خلال وجبة الإفطار والمشي لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً، كما ينصحون باستبدال الحبوب الرضائية بالفواكه الحارضية لضمان عدم كسب وزن غير مرغوب به.

توقف في الفترة ما بين الإفطار والسحور مع عدم الحركة، الأمر الذي يؤدي إلى الخمول. -2 تناول الحلويات الرضائية الغنية بالسكريات الجسم يحتاج إلى السكر حتى يتغمد بالطاقة والنشاط، وذلك على عكس رأي خبراء التغذية الذين ينصحون بتناول بضعة حبات من التمر لطف للحصول على كمية السكر اللازمة للجسم. -3 تناول الأطعمة اللطيفة الغنية بالدهون والسكريات الحارضية كالسمبوسك بأنواعها والكبيرة وغيرها. -4 عدم تهيئة المعدة لتناول الطعام بعد فترة طويلة من الصوم قد تتجاوز الـ 12 ساعة.

«العربية نت»: رغم الصيام لساعات طويلة خلال شهر رمضان، إلا أن كثيرين يعانون من زيادة الوزن خلال هذا الشهر الفضيل. وترجع زيادة الوزن غير المرغوب فيها إلى عدة عوامل من أهمها عدم اتباع نظام غذائي سليم بين الإفطار والسحور والإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون، رغم أن الصيام في حد ذاته يساعد بشكل مباشر في إتقاص الوزن حيث كمية الطعام المتناول تكون أقل، مما يجب نظرياً أن يساهم بشكل فاعل في التخفيض من الوزن الزائد. ومن الأسباب التي تؤدي أيضاً إلى كسب الوزن خلال شهر رمضان: -1 تناول الطعام دون