پیشگیری از بروز سردرد هنگام روزه داری با راهکارهای ساده

4 فروردین 1402

هنگام روزه داری یا پس از افطار، ابتلا به سردردهای غیر مرضی امری عادی و طبیعی است، اما با انجام کارهای ساده می‌توان از این اتفاق پیشگیری کرد.

ساعت خواب خود را تنظیم کنید، بطوریکه از افطار تا سحر به میزان کافی بخوابید تا دچار کمبود خواب و درنتیجه **سردرد** نشوید.

از خوابیدن با شکم پر و بلافاصله پس از افطار یا سحر خودداری کنید.

اگر دچار کمبود خواب شدید، در وقت مناسب آن را جبران کنید تا خواب و استراحت شما مختل نشود و از دچار سردرد نشوید.

وعده سحری را ترک نکنید و به مقداری هرچند کم آب و سایر مایعات طبیعی و غذا بخورید تا در طول روز بدن شما دچار کم آبی نشود و سردرد نگیرید.

مصرف سبوس برنج و گندم را فراموش نکنید و بهتر است با شربت عسل و آبجوش افطار کنید تا دستگاه گوارش شما پس از چندساعت، دچار اختلال نشود.

حتما در فاصله افطار تا سحر مقدار کافی میوه به ویژه میوه‌های آبدار بخورید تا کمبود آب بدن که یکی از علل بروز سردرد است، جبران شود.

میوه‌های خونساز مصرف کنید و از مصرف سبزیجات به ویژه سبزی‌های پخته، کاهو، عرقیجات، شربت خاکشیر، تخم شربتی و... که نقش مهمی در ذخیره آب در بدن هنگام روزه داری دارند، غافل نشوید.