علل بروز ضعف غیر طبیعی در برخی از افراد در ماه رمضان

11 فروردین 1402

ضعف جسمی و بدنی یک عارضه عمومی است که نه تنها در حین **روزه** داری بلکه تحت شرایط خاص نیز ممکن است رخ دهد، اما در ماه رمضان عوامل متعددی هستند که بر شدت این ضعف می‌افزایند و روزه را برای روزه داران دشوار می‌سازند، با این‌وجود می‌توان راه‌هایی را برای کاهش ضعف بدنی در این ایام به‌کار بست.

علل بروز ضعف غیر طبیعی در برخی از افراد

۱. خواب بلافاصله بعداز سحری
۲. خواب زیاد در طول روز
۳. افزایش حرارت بدن/سوء مزاج گرم
۴. رفتار وکارهایی که سبب تحلیل قوای بدن می‌شود

توضیحات درباره عوامل ایجاد کننده خواب آلودگی در روزه دار

۱. خواب بلافاصله بعداز سحری
خوابیدن بلافاصله بعد از سحری، مشکلات سوء هضم را در پی داشته به طوری که گویا فرد در وعده سحر چیزی مصرف نکرده باشد.
۲. خواب زیاد در طول روز
زیاد خوابیدن در طول روز، نه تنها کمکی به کم شدن ضعف روزه دار نخواهد کرد بلکه آن را تشدید می‌کند، چرا که خواب زیاد در طول روز سبب می‌شود که مواد ضروری بدن یا اصطلاحاً رطوبت اصلی بدن مصرف شود، در واقع حرارتی که در داخل بدن متوجه هضم در حین خواب می‌شود از مواد اصلی و رطوبت بدن استفاده می‌کند و به دنبال خود سبب ایجاد ضعف میشود.
۳. افزایش حرارت بدن/سوء مزاج گرم
پیامدی که سوء مزاج گرم به دنبال دارد، تحلیل رفتن قوای بدنی است، یعنی از عوارض زیاد مصرف گرمیجات، به جز افزایش حرارت بدن و تشنگی، ضعف بدنی را نیز می‌توان نام برد.
۴. هر رفتار و هر کاری که سبب تحلیل قوای بدن می‌شود

انجام کارهای ذیل در طول روزه داری می‌توانند سبب تحلیل رفتن قوای بدنی و در نتیجه ضعف بدنی شوند:

انجام کارهای سنگین و طاقت فرسا
انجام کارهایی که قدرت فکری و ذهنی زیادی را طلب می‌کنند
حمام سنگین
ورزش سنگین

احساس ضعف و بی‌حالی در ماه مبارک رمضان امری بدیهی و غیر قابل انکار است که فرد روزه‌دار آن را تجربه خواهد کرد؛ اما برای کاهش ضعف و رفع بی‌حالی در ماه رمضان روش‌های گوناگونی وجود دارد که به کارگیری آن‌ها می‌تواند به عزیزان روزه‌دار کمک کند که زمان سحر تا افطار را با انرژی بیشتری سپری کنند و کمتر دچار بی‌حالی شوند.