



سردرد در رمضان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



وزارت آموزش و پرورش
سازمان تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تفریح



جمعیت خلال احمر
سازمان آموزش، پژوهش و فناوری



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل



سر درد بعد از غذا خوردن

- از جمله سردردهای شایع است که در عرض ۲ ساعت بعد از خوردن غذا رخ می دهد و همیشگی نیست و گهگاه رخ می دهد.
- پزشکان در ماه رمضان قبل از دست به دارو شدن بهتر است شرح حال دقیق بگیرند
- به نوع اولین غذای خورده شده گاهی ربط دارد مثل چای و کافئین دارها، غذاهای سرخ کردنی

 @aiecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



علل سردرد در روزه دار

- افت قند خون
- کم آبی شدید و شدت تشنگی
- سردرد بعد از غذا و افطار
- تشدید میگرن یا سردردهای زمینه ای
- افزایش فشار خون زمینه ای

- کسانی که در وعده سحری غذایی خیلی شیرین می خورند بلافاصله قند خون بالا می رود و بعد در طی روز به سرعت دچار افت قندخون می شوند و سردرد را تجربه می کنند
- لذا باید از غذاهای کم شیرین و کربوهیدرات های پیچیده مانند نان، برنج، سیب زمینی استفاده کرد.
- مایعات کافی نوشیده شود

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir



انواع سردرد روزه دار

- اگر بعد از ۱۶ ساعت گرسنگی و عدم دریافت کالری باشد به آن سردرد ناشی از روزه داری گویند
- اگر کمتر از ۱۶ ساعت گرسنگی باشد و به دنبال خوردن افطار رخ دهد به آن سردرد بعد از غذا گویند
- برخی سردرد ها تشدید بیماری زمینه ای مانند سینوزیت یا میگرن است

 @iecgov

 @rcs_education

 @daftaretebeirani

 iec.behdasht.gov.ir

