

“النمر” يكشف أسباب صداع أول يوم رمضان.. ويقدم حلول الوقاية

17 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين خالد النمر أن صداع أول يوم في رمضان ليس عرضًا عابرًا، بل يُعد ظاهرة معروفة تتكرر مع بداية الصيام لدى عدد كبير من الأشخاص.

أبرز أسبابه

وأوضح أن من أبرز أسبابه أعراض انسحاب الكافيين، خاصة لدى مدمني القهوة، إضافة إلى انسحاب النيكوتين عند المدخنين، فضلًا عن الجفاف واضطراب النوم وهبوط مستوى السكر في الدم.

الوقاية

وبيّن النمر أن الوقاية ممكنة عبر الاستعداد المبكر قبل حلول الشهر الكريم، وذلك من خلال خفض استهلاك القهوة والتدخين تدريجيًا قبل رمضان بأسبوعين، وضبط مواعيد النوم مبكرًا.

كما نصح بشرب ما بين 1.5 إلى 2 لتر من السوائل بين الإفطار والسحور، مع تجنّب الأطعمة عالية الملح في وجبة السحور، للحد من فرص الإصابة بالصداع خلال الأيام الأولى من الصيام.