



خلفية

في عام 2026، من المتوقع أن يبدأ شهر رمضان في الأسبوع الثالث من شهر فبراير (بناءً على التقويم الهجري).

إن الصيام في شهر رمضان هو أحد أركان الإسلام الخمسة. فال-Muslimون يصومون منذ الفجر وحتى غروب الشمس أو نهاية الشفق. وفي كندا هذا العام، يمكن أن تتراوح ساعات الصيام من 12-18 ساعة تقريباً (تحتختلف حسب الموقع واليوم). ويقتضي الصيام عدم تناول الطعام أو الشراب أو أي شيء عن طريق الفم بما في ذلك الأدوية.

أظهرت دراسات حديثة، أن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، والذين صاموا شهر رمضان، تفاقمت لديهم حالات الصداع النصفي مقارنة بشهر شعبان (الشهر السابق). وأظهرت إحدى الدراسات من الكويت أن معدل الزيادة يتراوح من 6.9 إلى 10.4 أيام من الصداع النصفي 1 وأظهرت دراسة أخرى من مصر أن معدل الزيادة يتراوح بين 3 إلى 4 أيام من الصداع النصفي. وأظهرت الدراسة الثانية أيضاً أن معظم حالات الصداع النصفي حدثت في الأيام العشرة الأولى من رمضان، وخاصة في اليوم الأول، حيث إن 53% من المشاركون في الدراسة أصيروا بالصداع النصفي في اليوم الأول من الصيام. 2 ويعتقد أن الأسباب الرئيسية لهذه الزيادة تعود إلى التغيرات المفاجئة في الأدوية والكافيين والترطيب والنظام الغذائي والنوم. وهذا من شأنه أيضاً أن يفسر سبب شيوخ الصداع النصفي في الأيام العشرة الأولى من الشهر، حيث يتكيف جسمك ودماغك مع هذه التغيرات.

تناول الأدوية

يُنصح بمراجعة طبيبك لتحديد مواعيد تناول الأدوية خلال أوقات الصيام. عادةً، يمكن تناول الأدوية الوقائية اليومية مع وجبة السحور. يجب تناول الأدوية المسكنة (مثل أميتريبتيلين) في الليل. يجب تناول الدواء مرتين في اليوم قبل السحور، ومع وجبة الإفطار. من المحتمل لا يكون من الممكن تناول الأدوية 3 مرات في اليوم. الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو التريبيتان أو الجيبانت ثُقطر، وكذلك بخاخات التريبيتان الأنفية. ومع ذلك، فإن الحقن (مثل التريبيتان تحت الجلد أو الكيتورولاك) لا تُنطر.

إن أي دواء يتم حقنه (أي تحت الجلد، أو في العضل، أو في الوريد) لا يشكل أنساداً للصيام، وبالتالي يمكن استخدام هذه الأدوية أثناء الصيام عند الحاجة.

ويشمل ذلك جميع الأجسام المضادة أحادية النسيطة CGRP. وإذا أخذت حقن البوتوكس أو حقن العصب أثناء شهر رمضان، فلا يزال بإمكانك القيام بذلك، ولن يفسد صيامك. ومع ذلك، فإن حقن العقدة الوتدية الحنكية (SPG) يفسد صيامك.

الكافيين

غالباً ما يعني الأشخاص المصابون بالصداع النصفي، من الصداع الناجم عن التغيرات المفاجئة في مستويات الكافيين. ولذلك يُنصح بالبدء في التخلص التدريجي عن الكافيين.

جدول نموذجي لشخص يشرب كوبين من القهوة أو الشاي يومياً:

الأسبوع الأول - تناول كوبا واحداً وكوبين بالتناوب كل يوم.
الأسبوع الثاني - تناول كوبا واحداً يومياً.

الأسبوع الثالث - تناول كوبا واحداً من القهوة الحالية من الكافيين بالتناوب أو تناول الشاي الحالي من الكافيين.

الأسبوع الرابع - القهوة أو الشاي الحاليين من الكافيين بالتناوب أو عدم تناول الكافيين على الإطلاق.

إذا لم تكن هذه العملية برمتها ممكنة، فمن المعقول أيضاً أن تفكّر في تناول بعض الكافيين في وجنتك قبل الفجر.

تذكر: الشاي الأخضر يحتوي على كمية كبيرة من الكافيين أيضاً!





الترطيب

يستخدم البعض وضع كمادات الثلج أو الحرارة على الرقبة وأو على الرأس. كما توجد أجهزة تحفيز الأعصاب التي يمكن استخدامها على الجبين أو الرقبة. يعد النوم علاجاً جيداً دائماً للصداع النصفي، ولكنه ليس ممكناً دائماً.

إذا كان الصداع شديداً جداً، فمن غير المرجح أن تتمكن من إكمال الصيام على الرغم من استخدام هذه التدابير المحافظة، فيجوز لك أن تفطر قبل الأوان بالطعام والمرطبات والأدوية عن طريق الفم ويمكنك دائماً التعويض لاحقاً على ما فاتك.

إذا كنت تعاني من الصداع النصفي المزمن أو الصداع النصفي المستمر يومياً، فقد يكون من المفيد مراجعة طبيبك حول ما إذا كان من المعقول عدم الصيام حتى يتم التحكم بالصداع بشكل أفضل. يمكن بعد ذلك تعويض الصيام في وقت يتم فيه التحكم في الصداع بشكل أفضل. إذا كنت من الأشخاص الذين من المرجح أن يصابوا بالصداع النصفي الشديد المستمر في المستقبل المنظور، في يمكنك بدلاً من ذلك دفع الفدية (الصدقة التعويضية). يرجى استشارة مركز الأفتاء أو الإمام بمشاركة طبيبك للحصول على إرشادات حول السيناريوهات الأكثر تعقيداً.

احرص على شرب كميات كبيرة من الماء أثناء وجبة السحور، وأنثاء الإفطار، وأنثاء صلووات الليل. تجنب المشروبات السكرية مثل العصائر، واحرص على شرب الماء أو المشروبات التي تحتوي على إلكتروليت.

النظام الغذائي

يدمج العديد من الثقافات الأطعمة المفضلة لديها في تقاليد رمضان. ومن المؤسف أن العديد من هذه الأطعمة يحتوي على نسبة عالية من السكريات والنشويات المكررة وغالباً ما تكون مقلية وأو مصنعة إلى حد بعيد. يمكن أن تؤدي التغيرات الجذرية في مستويات السكر في الدم إلى حدوث الصداع النصفي. ننصح بتجنب هذه الأنواع من الأطعمة ومحاولة أتباع نظام غذائي أكثر صحة وتوازنًا. من الأفضل أن يتضمن النظام الغذائي الأطعمة التي تطلق الطاقة ببطء (نسبة عالية من البروتين والنشويات الكاملة) مثل اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والعدس والفاصوليا والشوفان وخبز القمح الكامل والأرز البني.

النوم

من الشائع أن تتغير أوقات النوم بشكل جذري خلال شهر رمضان. ويشمل ذلك الاستيقاظ مبكراً لتناول وجبة السحور، والقيلولة في فترة ما بعد الظهر، والشهر لوقت متاخر من الليل لأداء صلاة العشاء. وقد يؤدي التغيير المفاجئ إلى إثارة الصداع النصفي. ننصح بتغيير أوقات نومك تدريجياً قبل شهر رمضان للتكييف مع التغيرات المتوقعة.

إن أحد الطرق التي يمكنك من خلالها التفكير في القيام بذلك، هي ببساطة تقديم ساعة منه لدريك بمقدار 10-15 دقيقة كل بضعة أيام للتكييف مع أوقات الاستيقاظ المبكرة، والبدء في دمج القليلة القصيرة في فترة ما بعد الظهر إذا كانت هذه هي خطتك خلال شهر رمضان.

ماذا تفعل عندما يحدث الصداع النصفي أثناء الصيام

إذا وصف لك الطبيب علاجات إجهاضية/حادية عن طريق الحقن لعلاج الصداع النصفي، فمن الأفضل أن تعالج الصداع عند ظهور أول علامة عليه، وهذا لن يؤدي إلى إفساد صيامك. أما الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم تؤدي إلى إفساد صيامك.

بخلاف ذلك، هناك العديد من الأدواء الأخرى التي يمكن استخدامها. يجد العديد من المرضى أن المستحضرات الموضعية، بما في ذلك وضع زيت النعناع فوق خط الشعر، تعد طريقة فعالة لتخفيف حدة نوبة الصداع النصفي.