



MIGRAINE MANAGEMENT DURING RAMADAN

Fasting during the holy month of Ramadan can be a spiritually enriching experience for millions around the world. However, for individuals prone to migraines, the altered eating and sleeping patterns can potentially trigger debilitating headaches. Understanding how Ramadan affects migraines and implementing strategies to minimise their occurrence is crucial for maintaining health and well-being during this period.

To effectively manage migraines during Ramadan, it's essential to identify personal triggers. Common triggers include dehydration, caffeine withdrawal, irregular meal timings, lack of sleep, stress and certain food additives. Keeping a migraine diary can help individuals track their symptoms and identify patterns, allowing them to avoid triggers wherever possible.

Implementing lifestyle modifications is key to reducing migraine frequency and severity. Staying hydrated by consuming plenty of water during non-fasting hours can help prevent dehydration-triggered migraines. Gradually reducing caffeine intake in the weeks leading up to Ramadan can mitigate withdrawal symptoms. Maintaining regular sleep patterns and managing stress through relaxation techniques such as deep breathing or meditation can also be beneficial.

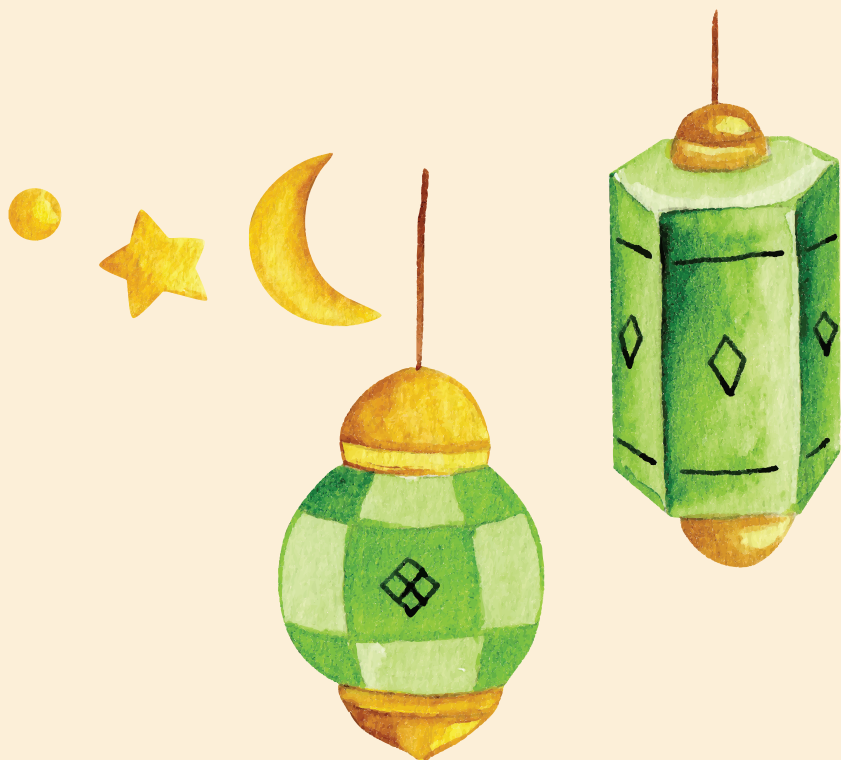
Recognising early warning signs is crucial for prompt intervention. Symptoms such as aura, sensitivity to light or sound and nausea often precede a migraine attack. By acknowledging these warning signs, individuals can take proactive measures to prevent the onset of a full-blown migraine, such as resting in a quiet, dark room or taking prescribed medication.

Developing a personalised migraine management plan in consultation with a healthcare professional is paramount. This plan should incorporate individual triggers, lifestyle modifications, and appropriate medications for migraine prevention during fasting hours. Non-pharmacological interventions such as dietary adjustments, hydration strategies and stress management techniques should also be included.

By gaining insights into safe and appropriate medication use for migraine prevention during fasting, individuals can effectively manage their condition while observing Ramadan. Consult with our neurologists at Mediclinic Airport Road Hospital Abu Dhabi to help you navigate the complexities of medication management during fasting hours and ensure optimal migraine control without compromising religious observance. With proactive planning and adherence to personalized management strategies, individuals can minimise the impact of migraines and fully participate in the spiritual significance of Ramadan.



Dr. Wael El Masri
Consultant Neurologist





ميدىكلينيك

مستشفى شارع المطار



إدارة الصداع النصفي في رمضان

يمكن أن يكون الصيام خلال شهر رمضان المبارك تجربة مميزة للملايين حول العالم. أنماط الأكل والنوم المتغيرة يمكن أن تؤدي إلى صداع منهك للأفراد المعرضين للصداع النصفي. فهم كيفية تأثير شهر رمضان على الصداع النصفي والقيام ببعض التغييرات لتقليل حدوثه أمر بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة والراحة خلال هذه الفترة.

لإدارة الصداع النصفي بشكل فعال خلال شهر رمضان، من الضروري تحديد المحفزات الشخصية. تشمل المحفزات الشائعة الجفاف، وقلة الكافيين، وعدم انتظام مواعيد الوجبات، وقلة النوم، والإجهاد، وبعض الإضافات الغذائية. يمكن أن يساعد الاحتفاظ بمذكرات الصداع النصفي على تتبع الأعراض وتحديد الأنماط، مما يسمح لهم بتجنب المحفزات حيثما أمكن ذلك. تعد تعديلات نمط الحياة أمرًا أساسيًا لتقليل تكرار الصداع النصفي وشدة. يمكن أن يساعد الحفاظ على رطوبة الجسم عن طريق استهلاك الكثير من الماء خلال ساعات عدم الصيام في منع الصداع النصفي الناتج عن الجفاف. تقليل تناول الكافيين تدريجيًا في الأسابيع التي تسبق شهر رمضان يمكن أن يخفف من الأعراض. يمكن أن يكون الحفاظ على أنماط نوم منتظمة وإدارة التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق أو التأمل مفيدًا أيضًا.

يعد التعرف على علامات الإنذار المبكر للصداع أمرًا بالغ الأهمية للتدخل الفوري. غالبًا ما تسبق نوبة الصداع النصفي أعراض مثل الأوجاع والحساسية للضوء أو الصوت والغثيان. من خلال التعرف على هذه العلامات التحذيرية، يمكن للأفراد اتخاذ تدابير استباقية لمنع ظهور الصداع النصفي الكامل، مثل الراحة في غرفة هادئة ومظلمة أو تناول الأدوية الموصوفة. يعد تطوير خطة شخصية لإدارة الصداع النصفي بالتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية أمرًا بالغ الأهمية. يجب أن تتضمن هذه الخطة تحديد المحفزات الفردية، وتعديلات نمط الحياة، وأدوية مناسبة للوقاية من الصداع النصفي أثناء ساعات الصيام. وينبغي أيضًا تضمين التدخلات غير الدوائية مثل التعديلات الغذائية واستراتيجيات الترتيب وتقنيات إدارة الإجهاد.

ومن خلال اكتساب نظرة شاملة حول استخدام الأدوية الآمنة والمناسبة للوقاية من الصداع النصفي أثناء الصيام، يمكن للأفراد إدارة حالتهم بشكل فعال أثناء شهر رمضان. استشر أطباء الأعصاب لدينا في ميدىكلينيك مستشفى شارع المطار في أبوظبي لمساعدتك على التغلب على تعقيدات إدارة الدواء خلال ساعات الصيام وضمان التحكم الأمثل في الصداع النصفي دون التأثير على الصيام. ومن خلال التخطيط الاستباقي والالتزام بتقنيات الإدارة الشخصية، يمكن للأفراد تقليل تأثير الصداع النصفي والاستمتاع بشهر رمضان.



د. وائل المصري

استشاري أمراض الجهاز العصبي

