

# عامل اصلی سردردهای صبحگاهی مشخص شد

سردرد صبحگاهی ممکن است نتیجه تغییر در فیزیولوژی بدن باشد. در ساعات اولیه صبح، سطح تحمل درد در بدن کمتر است و علاوه بر این، بدن ممکن است در این ساعات، آدرنالین بیشتری ترشح کند و در نتیجه حملات میگرن ایجاد شود.

سردردهای صبحگاهی اغلب فرد را در ساعات ابتدایی صبح (۴ صبح به بعد) از خواب بیدار می‌کنند و خواب دوباره را دشوار می‌سازند. رایج‌ترین انواع سردرد صبحگاهی عبارتند از: سردرد خوشه‌ای، میگرن و سردرد تنشی.

در ادامه به برخی از شرایط و عواملی که می‌توانند باعث سردردهای صبحگاهی شوند، اشاره می‌شود:

## (۱) بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند بر الگوهای خواب شما تأثیر منفی بگذارد و باعث کم‌خوابی و افت کیفیت خواب شود. کم‌خوابی یکی از دلایل شایع سردردهای صبحگاهی است و می‌تواند باعث میگرن شود.

## (۲) افسردگی یا اضطراب

تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات خلقی و دوره‌های میگرن اغلب با هم اتفاق می‌افتند و داشتن یکی از این حالات، نشان‌دهنده خطر بالاتر ابتلا به دیگری است. به عبارتی، هرچه دفعات حملات میگرن در یک فرد بیشتر باشد، احتمال ابتلا به اختلالات خلقی نیز بیشتر است و بالعکس.

## (۳) خروپف یا آپنه خواب

اختلال خواب ناشی از خروپف یا آپنه خواب ممکن است منشأ سردردهای صبحگاهی باشد. خروپف به تنهایی یک بیماری یا نشانه‌ای از آپنه خواب است. آپنه خواب باعث می‌شود که در طول خواب شبانه، برای مدتی کوتاه تنفس متوقف شود. سردردهای مرتبط با آپنه خواب حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

## ۴) دندان قروچه کردن

دندان قروچه یا فشردن دندان‌ها به هم در طول شب، نوعی اختلال خواب است. به باور برخی محققان، سردردهای صبحگاهی که معمولاً با دندان قروچه مرتبط هستند، ممکن است ناشی از اختلال در مفصل گیجگاهی فکی (TMJ) باشند.

## ۵) کشیدگی عضلات

در برخی موارد، سردردهای اول صبح نتیجه کشیدگی عضلات گردن است. در این شرایط لازم است وضعیت خواب و نوع بالش خود را ارزیابی کنید. پیدا کردن بالش مناسب نیازمند آزمون و خطاست. بالش‌های نرم، گردن و ستون فقرات را به درستی بالا نگه نمی‌دارند و بالش‌های سفت زاویه زیادی را در این ناحیه ایجاد می‌کنند. بالش باید سر و گردن را در وضعیتی شبیه به حالت ایستاده نگه دارد.

## ۶) مصرف برخی داروها

برخی داروها ممکن است با الگوهای خواب شما تداخل داشته باشد و منجر به اختلال در خواب و سردردهای صبحگاهی شود. به طور مثال، برخی از داروها مانند بنزودیازپین‌ها که برای درمان اختلالات خواب استفاده می‌شوند ممکن است سردرد را تحریک یا تشدید کنند.

## ۷) اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن

تحقیقات نشان داده است که اختلالات یا تغییرات ریتم شبانه‌روزی ممکن است در بروز حملات میگرنی و سردردهای خوشه‌ای نقش داشته باشد. ریتم‌های شبانه‌روزی چرخه‌های بیولوژیکی تقریباً ۲۴ ساعته هستند که بین انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و حتی باکتری‌ها مشترک است.

شناخته‌شده‌ترین ریتم شبانه‌روزی، چرخه خواب و بیداری است. برای رفع این اختلال پیشنهاد می‌شود برنامه خواب و بیداری منظمی داشته باشید، سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و به طور معمول ۶ تا ۸ ساعت در شب بخوابید.

## ۸) پرخوابی

خواب زیاد یک محرک رایج برای سردرد صبحگاهی است. دلیل دقیق این امر نامشخص است، اما به طور کلی تصور می‌شود ناشی از اختلال در ریتم طبیعی شبانه‌روزی و مسیرهای عصبی در مغز باشد. بهترین راه برای جلوگیری از سردرد صبحگاهی ناشی از پرخوابی این است که چرخه

طبیعی بیداری و خواب خود را با رفتن به رختخواب در ساعت معین و بیدار شدن در یک زمان مشخص بازگردانید.