

# سردرد صبحگاهی را جدی بگیرید

27 اردیبهشت 1405

**سردردهای صبحگاهی، نیازمند بررسی دقیق هستند و می‌توانند از عواملی مانند فشار خون بالا، مشکلات اسکلتی و گردنی، وضعیت نامناسب خواب، آپنه خواب و نیز اضطراب و استرس ناشی شوند.**

دکتر فرزاد اشرافی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب در مورد سردردهای صبحگاهی گفت: سردردهای صبحگاهی در گام نخست باید به‌طور دقیق بررسی شوند، زیرا این مشکل می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. نخست باید فشارخون فرد کنترل شود، چرا که یکی از دلایل احتمالی بروز سردرد در ساعات ابتدایی روز، بالا بودن فشار خون است.

وی افزود: همچنین مشکلات اسکلتی و ناحیه گردن از جمله آرتروز، می‌تواند در ایجاد این نوع سردرد مؤثر باشد؛ به ویژه اگر فرد در زمان خواب، وضعیت یا پوزیشن مناسبی نداشته باشد. در چنین شرایطی، فشار واردشده به عضلات و ساختارهای گردن ممکن است به بروز سردرد صبحگاهی منجر شود.

اشرافی افزود: آپنه یا وقفه تنفسی در خواب به عنوان یکی دیگر از علل مهم اشاره شده است؛ مشکلی که می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و در نهایت باعث ایجاد سردرد پس از بیدار شدن شود. علاوه بر این، مشکلات روحی و روانی مانند اضطراب و استرس هم از دیگر عواملی هستند که می‌توانند در بروز سردردهای صبحگاهی نقش داشته باشند.

وی خاطر نشان کرد: افرادی که به‌طور مکرر دچار سردردهای صبحگاهی می‌شوند، برای یافتن علت اصلی، موضوع را به‌صورت تخصصی بررسی کنند.