مشكلة خطيرة... ما أسباب حدوث صداع بعد الاستيقاظ من النوم؟

إذا كان الشخص يعاني في أحيان كثيرة من الصداع بعد الاستيقاظ من النوم، فقد يكون ذلك علامة على وجود مشكلة صحية خطيرة.

وتشير الدكتورة يلينا تساريوفا أخصائية علم النوم في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" إلى أن "الصداع يمكن أن يظهر في أي وقت من اليوم. ولكن إذا كان يظهر بعد الاستيقاظ من النوم في الصباح، فقد يكون السبب اضطراب النوم".

وتقول: "قد يشعر الشخص بالصداع بعد الاستيقاظ إذا كان لا يتبع أي نظام. لأن الجسم في حالة تكيف متزامن مع تغير إعدادات الساعة. أي أنه يحاول ضبط دورة النوم بحيث تتزامن نهايتها مع الوقت المطلوب للاستيقاظ. ولكن إذا حدث الاستيقاظ في أثناء فترة النوم العميق، فإن الاستيقاظ يكون أصعب بكثير مما في بداية دورة النوم أو نهايتها. لذلك يشعر الشخص بالصداع والضيق والضعف".

ووفقا لها، "يمكن أن يشعر الشخص بالصداع بسبب انحباس الهواء في الغرفة. وإذا كان صداع الصباح لا يزول حتى في حالات تهوية الغرفة بانتظام واتباع نظام نوم محدد، فعلى الشخص استشارة الطبيب. لأن هذا الصداع قد يشير إلى مشكلة صحية خطيرة مثل انقطاع التنفس في أثناء النوم".

وتقول: "السبب الآخر هو نقص الأكسجة، أو جوع الأكسجين. كقاعدة عامة، تحدث هذه الحالة بسبب (الشخير)،

حيث يتوقف التنفس في أثناء النوم. كما يمكن أن يكون الصداع نتيجة لارتفاع مستوى ضغط الدم، ويمكن أن يؤدي توقف التنفس إلى ذلك أيضا. وقد يشير الصداع إلى مقاومة الجسم الداخلية على ضرورة النهوض والقيام بشيء ما. وغالبا ما يلاحظ هذا في حالة الاكتئاب".