طبيبة تكشف عن "السبب الخفي" وراء الصداع في الصباح الباكر

كشفت طبيبة مختصة عن "سبب خفي" قد يكون وراء المعاناة من الصداع في الصباح الباكر عند الاستيقاظ من النوم.

وقالت الدكتورة ميشيل، المشهورة على "تيك توك" بحسابها @livingwellwithdrmichelle: "ماذا يمكن أن يعني الصداع عند الاستيقاظ صباحا؟ حسنا، في كثير من الأحيان، يعني ذلك أنك تواجه صعوبة في الحصول على ما يكفي من الهواء ليلا للتنفس بشكل صحيح بمجرد النوم".

وأوضحت: "عندما تكون مستيقظا، فإن جميع العضلات في منطقة الرقبة تفتح المسالك الهوائية أو الأنبوب الذي نتنفس من خلاله. ولكن عندما تخلد إلى النوم، وخاصة النوم العميق، تسترخي تلك العضلات. ويعود اللسان والأنسجة الموجودة في الجزء الخلفي من الحلق إلى مجرى الهواء، وإذا كان مجرى الهواء صغيرا بالفعل، أو مسدودا بالأنسجة أو بشيء ما، فسيسد اللسان مجرى الهواء".

وأضافت ميشيل: "سيبذل جسدك كل ما في وسعه لفتح مجرى الهواء مرة أخرى. لذا، أولا وقبل كل شيء،

ستخرج من النوم العميق لأنك تحتاج إلى تشغيل عضلة ما. وستحرك الفك السفلي إلى الأمام وتضغط على أسنانك لتسطيح اللسان، ما يؤدي إلى فتح مجرى الهواء أكثر، ولكن هذه العملية ترهق العضلات، فتستيقظ بألم في الفك والعضلات، وتعاني من الصداع صباحا لأنك تحاول التنفس ليلا".

وثم حثت الأشخاص الذين يستيقظون باستمرار وهم يعانون من الصداع، على "استشارة طبيبهم العام حتى يتمكنوا من التحقق مما "يحدث أثناء النوم".