

Врач-кардиолог «СМ-Клиника» Наталия Золотарёва назвала шесть основных причин головной боли после продолжительного сна.

По словам кардиолога, первая причина — нарушение циркадных ритмов, приводящее к выработке гормонов, провоцирующих мигрень. Обычно это происходит, если человек проспал на 2-3 часа дольше привычного. Обезвоживание, вызванное потерей влаги во время долгого сна, также может стать причиной головной боли. Проблемы с кровообращением из-за длительной статической позы могут привести к мышечному напряжению и головным болям, а гипогликемия, вызванная пропуском приёма пищи, снижает уровень глюкозы и вызывает головную боль.

Кроме того, низкое качество сна и отказ от кофеина врач назвала факторами, способствующими возникновению головной боли после длительного сна. Врач подчеркнула, что речь даже может идти о кофеиновой «ломке», приводящей к головной боли: когда человек регулярно пьёт кофе по утрам, более позднее пробуждение в выходные может стать причиной мигрени.

«Долгий сон не должен становиться мучением. Сбалансированный режим, внимание к питанию и комфортная обстановка в спальне помогут просыпаться бодрым и без головной боли. Помните — важно не количество сна, а его качество», — резюмировала кардиолог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.