

ما أسباب الصداع الليلي الشديد؟

16 يوليو، 2025



أوضحت داريا ليبديفا، أخصائية النوم والغدد الصماء، أن الصداع الليلي الشديد قد يكون مؤشراً على ثلاثة أمراض محتملة هي: انقطاع النفس أثناء النوم، اضطراب ضغط الدماغ الداخلي، وصرير الأسنان.

وقالت ليبديفا إن انقطاع النفس الانسدادي يؤدي إلى توقف التنفس بشكل متكرر أثناء النوم، مما يسبب نقص الأكسجين في الدماغ، ويجعل المصاب يستيقظ مع شعور بالثقل أو نبض في الرأس، خاصة في ساعات الصباح الأولى. كما أن التنفس السطحي أو الضعيف قد يؤدي إلى أعراض مشابهة.

وبالنسبة لصرير الأسنان، أشارت إلى أن الشد اللاإرادي في عضلات الفك واحتكاك الأسنان أثناء النوم يمكن أن يسبب صداعاً توترياً يتركز في منطقة الصدغين أو مؤخرة الرأس.

أما ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، فهو يسبب آلام رأس شديدة تتفاقم عند الاستلقاء، لذلك تزداد حدة الصداع ليلاً أو في الصباح الباكر، ويخف عادة بعد الاستيقاظ والوقوف.

لكن ليبديفا نبهت إلى أن الصداع الليلي ليس دائماً نتيجة مرض داخلي، فقد يكون نوعاً مستقلاً من الصداع مثل الصداع الإيحائي،

الصداع العنقودي، أو الشقيقة (الصداع النصفي).

وختمت بالقول: "في حال تكرار الصداع الليلي، من الضروري مراجعة طبيب متخصص، سواء طبيب أعصاب أو طبيب نفسي أو أخصائي نوم، لأن التشخيص قد يتطلب إجراء تخطيط نوم، أو فحص مستوى الأكسجين أثناء النوم، أو مراقبة ضغط الدماغ."