



Home » Здоров'я » Прокинулись із головним болем? Лікарі назвали причини, які ви точно ігноруєте

## Прокинулись із головним болем? Лікарі назвали причини, які ви точно ігноруєте



ЛИСЕНКО КАТЕРИНА – 08 Травня 2026, 07:07 ⌚ 2 Mins Read – ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Ранковий головний біль – неприємний стан, який може зіпсувати весь день. Багато хто не звертає на це уваги, списуючи все на втому чи недосип. Але якщо така проблема повторюється, варто розібратися в причинах.

Одна з найпоширеніших – **поганий сон**. Незручна подушка, неправильне положення тіла або недостатня кількість сну можуть викликати напруження в шиї та голові. У результаті людина прокидається вже з дискомфортом.

Ще один фактор – **зневоднення**. Якщо організму не вистачає води, це може спричинити головний біль. Особливо часто це трапляється влітку або після вживання алкоголю напередодні.

Не менш важливу роль відіграє **стрес**. Напруження протягом дня може накопичуватися і проявлятися саме вранці у вигляді головного болю.

Іноді причина криється у **тиску**. Як підвищений, так і знижений артеріальний тиск можуть давати подібні симптоми. Саме тому важливо контролювати своє самопочуття, особливо якщо біль повторюється регулярно.

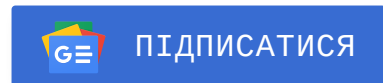
Ще один можливий фактор – **бруксизм** (скрегіт зубами уві сні). Через напруження щелепи можуть виникати болі, які віддають у голову.

Фахівці радять звернути увагу на спосіб життя: режим сну, кількість води, рівень стресу. Іноді прості зміни можуть значно покращити самопочуття.

Втім, якщо головний біль сильний, триває довго або супроводжується іншими симптомами (нудота, запаморочення, порушення зору), необхідно звернутися до лікаря.

У підсумку, ранковий головний біль – це не просто дрібниця, а сигнал організму. І чим раніше зрозуміти його причину, тим легше повернути собі комфорт і гарне самопочуття.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

біль лікар

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

---

[Україна](#)

---

[Політика](#)

---

[Економіка](#)

---

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## **ІНФОРМАЦІЯ**

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)

