



BÖLÜM 25

UYKU İLE İLİŞKİLİ BAŞ AĞRILARI VE TEDAVİ YAKLAŞIMI

Özlem ERGİN BETON¹

GİRİŞ

Uyku ve baş ağrısı arasındaki ilişki, bir asırdan uzun bir süredir tıp literatüründe kabul edilmektedir. Erken gözlemler; uykudan uyanıldığında hissedilen baş ağrılarının, yetersiz uyku veya çok uyuma ile tetiklenebileceğini ve birçok baş ağrısının da uyku ile rahatlayabileceği yönündeydi. Daha sonraki araştırmalarda da uyku düzensizliği ve baş ağrıları ile uykunun ağrı üzerindeki palyatif doğası arasındaki ilişkinin gözlemlenmesi bu erken gözlemleri desteklemiştir. (1) Baş ağrısı ve uyku üzerine yayınlanan pek çok literatüre rağmen; yayınlar bu ilişkinin spesifik doğası, sıklığı ve altında yatan mekanizmaların iyi tanımlanmadığı konusunda hemfikirdir. (2,3,4,5) Bazı baş ağrısı bozukluklarının uykudan aşırı derecede etkilendiği ve bunlardan bir kısmının sadece uyku ile ilişkili olduğu iyi bilinmektedir. Tersine, baş ağrısı bozuklukları da uykuyu etkileyebilir. Ayrıca, baş ağrısı uyumakla kısmen düzelebilir. Yani baş ağrısı ve uyku arasında; tavuk ve yumurta nedensellik ikilemi ortaya çıkar. Baş ağrısı mı yoksa uyku bozukluğu mu önce gelir? (6) Baş ağrıları uyku ile bildirilen ilişkilerine göre farklı gruplara ayrılabilir: auralı ve aurasız migren, küme baş ağrısı, hipnik baş ağrısı ve paroksizmal hemikranilerin her birinin uyku ile ilişkili olduğu bildirilmiştir; kronik migren, kronik

¹ Uzm. Dr., Ankara Şehir Hastanesi Nöroloji Kliniği, drozlemargin@hotmail.com



çinmektedir. Vaka serilerine ve kontrol grubu alınmamış sınırlı sayıda çalışmalara dayalı bilgilerimize göre; uyku apnesinin etkili tedavisi sonrası hastaların üçte biri ile yarısında Baş ağrısında iyileşme görülmektedir. (66)

SONUÇ

Uyku ve çeşitli baş ağrısı sendromları arasında çok çeşitli bir ilişki spektrumu vardır. Bu ilişkinin tanımında halen anlaşılammış yönler mevcuttur. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için her hastaya mutlaka ayrıntılı bir klinik değerlendirme yapılması gerekmektedir. Bu uyku ile ilişkili baş ağrısı sendromlarının hem tanısında hem de yönetiminde klinisyene yardımcı olmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Rains JC, Poceta JS. Sleep-related headache syndromes. *Semin Neurol.* 2005 Mar;25(1):69-80. doi: 10.1055/s-2005-867081.
2. Sahota PK, Dexter JD. Sleep and headache syndromes: a clinical review. *Headache.* 1990 Jan;30(2):80-4. doi: 10.1111/j.1526-4610.1990.hed3002080.x.
3. Biondi DM. Headaches and their relationship to sleep. *Dent Clin North Am.* 2001 Oct;45(4):685-700.
4. Moldofsky H. Sleep and pain. *Sleep Med Rev.* 2001 Oct;5(5):385-396. doi: 10.1053/smr.2001.0179.
5. Poceta JS. Sleep-related headache syndromes. *Curr Pain Headache Rep.* 2003 Aug;7(4):281-7. doi: 10.1007/s11916-003-0048-7.
6. Ferini-Strambi L, Galbiati A, Combi R. *Sleep disorder-related headaches.* *Neurol Sci.* 2019 May;40(Suppl 1):107-113. doi: 10.1007/s10072-019-03837-z.
7. Singh NN, Sahota P. Sleep-related headache and its management. *Curr Treat Options Neurol.* 2013 Dec;15(6):704-22. doi: 10.1007/s11940-013-0258-1.
8. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS) The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. *Cephalalgia.* 2018 Jan;38(1):1-211. doi: 10.1177/0333102417738202.
9. Jensen R. Pathophysiological mechanisms of tension-type headache: a review of epidemiological and experimental studies. *Cephalalgia.* 1999 Jul;19(6):602-21. doi: 10.1046/j.1468-2982.1999.019006602.x.
10. Schwartz BS, Stewart WF, Simon D, Lipton RB. Epidemiology of tension-type headache. *JAMA.* 1998 Feb 4;279(5):381-3. doi: 10.1001/jama.279.5.381.
11. Sheffield RE. Migraine prevalence: a literature review. *Headache.* 1998 Sep;38(8):595-601. doi: 10.1046/j.1526-4610.1998.3808595.x.
12. Scher AI, Stewart WF, Liberman J, Lipton RB. Prevalence of frequent headache in a population sample. *Headache.* 1998 Jul-Aug;38(7):497-506. doi: 10.1046/j.1526-4610.1998.3807497.x.
13. Broner SW, Cohen JM. Epidemiology of cluster headache. *Curr Pain Headache Rep.* 2009 Apr;13(2):141-6. doi: 10.1007/s11916-009-0024-y.



14. Evers S, Goadsby PJ. Hypnic headache: clinical features, pathophysiology, and treatment. *Neurology*. 2003 Mar 25;60(6):905-9. doi: 10.1212/01.wnl.0000046582.21771.9c.
15. Lanteri-Minet M, Donnet A. Hypnic headache. *Curr Pain Headache Rep*. 2010 Aug;14(4):309-15. doi: 10.1007/s11916-010-0124-8.
16. Kaye K, Sjaastad O. Nocturnal and early morning headaches. *Ann Clin Res*. 1985;17(5):243-6.
17. Newman LC, Goadsby PJ. Unusual primary headache disorders. In: Silberstein LR, Dalessio DJ, eds. *Wolff's Headache and Other Head Pain*. New York: Oxford University Press; 2001:310–324.
18. Ancoli-Israel S, Roth T. Characteristics of insomnia in the United States: results of the 1991 *National Sleep Foundation Survey*. I. *Sleep*. 1999 May 1;22 Suppl 2:S347-53.
19. Honsberg AE, Dodge RR, Cline MG, Quan SF. Incidence and remission of habitual snoring over a 5- to 6-year period. *Chest*. 1995 Sep;108(3):604-9. doi: 10.1378/chest.108.3.604.
20. Phillips B, Young T, Finn L, Asher K, Hening WA, Purvis C. Epidemiology of restless legs symptoms in adults. *Arch Intern Med* 2000;160:2137–2141.
21. Ulfberg J, Carter N, Talback M, Edling C. Headache, snoring and sleep apnoea. *J Neurol* 1996;243:621–625 35.
22. Carra MC, Huynh NT, El-Khatib H, Remise C, Lavigne GJ. Sleep bruxism, snoring, and headaches in adolescents: short-term effects of a mandibular advancement appliance. *Sleep Med*. 2013 Jul;14(7):656-61. doi: 10.1016/j.sleep.2013.03.009.
23. Scher AI, Lipton RB, Stewart WF. Habitual snoring as a risk factor for chronic daily headache. *Neurology* 2003;60:1366–1368.
24. Ulfberg J, Carter N, Talback M, Edling C. Headache, snoring and sleep apnoea. *J Neurol* 1996;243:621–625.
25. Scher AI, Lipton RB, Stewart WF. Habitual snoring as a risk factor for chronic daily headache. *Neurology* 2003;60:1366– 1368
26. Paiva T, Batista A, Martins P, Martins A. The relationship between headaches and sleep disturbances. *Headache* 1995; 35:590–596.
27. Paiva T, Farinha A, Martins A, Batista A, Guilleminault C. Chronic headaches and sleep disorders. *Arch Intern Med* 1997;157:1701–1705.
28. Spierings EL, van Hoof MJ. Fatigue and sleep in chronic headache sufferers: an age- and sex-controlled questionnaire study. *Headache* 1997;37:549–552.
29. Carskadon M. Normal human sleep. In: Dement WC, Roth T, Kreiger, eds. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. New York: WB Saunders Company; 2000:558–579.
30. Welch KM. Contemporary concepts of migraine pathogenesis. *Neurology* 2003;61(suppl 4):S2–S8.
31. Bartsch T, Goadsby PJ. The trigeminocervical complex and migraine: current concepts and synthesis. *Curr Pain Headache Rep* 2003;7:371–376.
32. Goadsby PJ, May A. PET demonstration of hypothalamic activation in cluster headache. *Neurology* 1999;52:1522 55.
33. Gagnier JJ. The therapeutic potential of melatonin in migraines and other headache types. *Altern Med Rev* 2001; 6:383–389.
34. Nagtegaal JE, Smits MG, Swart AC, Kerkhof GA, van der Meer YG. Melatonin-responsive headache in delayed sleep phase syndrome: preliminary observations. *Headache* 1998; 38:303–307.
35. Rieke K, Poceta JS, Mitler MM, et al. Continuous blood flow velocity measurements in



- obstructive sleep apnea syndrome. *J Neuroimaging* 1992;2:202–207.
36. Nobre ME, Filho PF, Dominici M. Cluster headache associated with sleep apnoea. *Cephalalgia* 2003;23:276–279.
 37. Goder R, Friege L, Fritzer G, Strenge H, Aldenhoff JB, Hinze-Selch D. Morning headaches in patients with sleep disorders: a systematic polysomnographic study. *Sleep Med* 2003;4:385–391.
 38. Aldrich MS, Chauncey JB. Are morning headaches part of obstructive sleep apnea syndrome? *Arch Intern Med* 1990;150:1265–1267.
 39. Poceta JS, Dalessio DJ. Identification and treatment of sleep apnea in patients with chronic headache. *Headache* 1995;35: 586–589.
 40. Dahmen N, Kasten M, Wieczorek S, Gencik M, Epplen JT, Ullrich B. Increased frequency of migraine in narcoleptic patients: a confirmatory study. *Cephalalgia* 2003;23:14–19 72.
 41. The DMKG Study Group. Migraine and idiopathic narcolepsy: a case-control study. *Cephalalgia* 2003;23:786–789.
 42. Ancoli-Israel S, Roth T. Characteristics of insomnia in the United States: results of the 1991 National Sleep Foundation Survey I. *Sleep* 1999;22(suppl 2):S347–S353 .
 43. Young T, Palta M, Dempsey J, Skatrud J, Weber S, Badr S. The occurrence of sleep-disordered breathing among middleaged adults. *N Engl J Med* 1993;328:1230–1235.
 44. Penzien DB, Rains JC, Andrew ME, Galovski T, Mohammad Y, Mosely T. Relationship of daily stress, sleep, and headache: a time series analysis. *Cephalalgia* 2001;21:262– 263.
 45. Tepper SJ, Rapoport A, Sheftell F. The pathophysiology of migraine. *Neurologist* 2001;7:279–286.
 46. Jafari B, Mohsenin V. Polysomnography. *Clin Chest Med.* 2010 Jun;31(2):287-97. doi: 10.1016/j.ccm.2010.02.005.
 47. Nesbitt AD, Leschziner GD, Peatfield RC. Headache, drugs and sleep. *Cephalalgia.* 2014 Sep;34(10):756-66. doi: 10.1177/0333102414542662. Epub 2014 Jul 22.
 48. Raskin NH. The hypnic headache syndrome. *Headache.* 1988;28:534–6.
 49. Rains JC, Poceta JS. Sleep-related headaches. A comprehensive review describing the relationship between sleep and headache and its implication in the management of sleep-related headaches. *Neurol Clin.* 2012;30(4):1285–98.
 50. Evers S, Goadsby PJ. Hypnic headache: clinical features, pathophysiology, and treatment. *Neurology.* 2003;60(6):905–9.
 51. Pinessi L, Rainero I, Cicolin A, et al. Hypnic headache syndrome: association with REM sleep. *Cephalalgia.* 2003;23:150–4.
 52. Holle D, Wessendorf TE, Zaremba S, et al. Serial polysomnography in hypnic headache. *Cephalalgia.* 2011;31(3):286–90.
 53. Alberti A, Mazzotta G, Gallinella E, et al. Headache characteristics in obstructive sleep apnea and insomnia. *Acta Neurol Scand.* 2005;111:309–1
 54. Fox AW, Davis RL. Migraine chronobiology. *Headache.* 1998;38(6):43.
 55. Goder R, Fritzer G, Kapsokalvyas A, et al. Polysomnographic findings in nights preceding a migraine attack. *Cephalalgia* 2001;21:31–7.
 56. Ødegård SS, Engstrøm M, Sand T, Stovner LJ, Zwart JA, Hagen K. Associations between sleep disturbance and primary headaches: the third Nord-Trøndelag Health Study. *J Headache Pain.* 2010;11(3):197–206.
 57. Dexter JD, Weitzman ED. The relationship of nocturnal headaches to sleep headaches to sleep stage patterns. *Neurology.* 1970;20:413–519.
 58. Nobre ME, Leal AJ, Filho PM. Investigation into sleep disturbance of patients suffering



- from cluster headache. *Cephalalgia*. 2005;25(7):488–92.
59. Kaye K, Godtliebsen OB, Sjaastad O. Chronic paroxysmal hemicranias IV: "REM sleep locked" nocturnal headache attacks. *Sleep*. 1978;1(1):91–5.
 60. Kaye K, Sjaastad O. Nocturnal and early morning headaches. *Ann Clin Res*. 1985;17:243–6.
 61. Karli N, Zarifoglu M, Calisir N, Akgoz S. Comparison of pre-headache phases and trigger factors of migraine and episodic tension-type headache: do they share similar clinical pathophysiology? *Cephalalgia*. 2005;25(6):444–51
 62. Sachs C, Svanborg E. The exploding head syndrome: polysomnographic recordings and therapeutic suggestions. *Sleep*. 1991;14(3):263–6.
 63. Diener HC, Obermann M, Holle D. Hypnic headache: Clinical course and treatment. *Curr Treat Options Neurol*. 2012;14:15-26.
 64. Morgenthaler TI, Kapen S, Lee-Chiong T, Alessi C, Boehlecke B, Brown T, et al. Standards of practice committee; American Academy of Sleep Medicine. Practice parameters for the medical therapy of obstructive sleep apnea. *Sleep*. 2006;29(8):1031–5.
 65. Nath Zallek S, Chervin RD. Improvement in cluster headache after treatment for obstructive sleep apnea. *Sleep Med*. 2001;1(2):135–8.
 66. Kiely JL, Murphy M, McNicholas WT. Subjective efficacy of nasal CPAP therapy in obstructive sleep apnoea syndrome: a prospective controlled study. *Eur Respir J*. 1999;13(5):1086–9.