

頭痛電子報第 116 期

台灣頭痛學會網站：<http://www.taiwanheadache.com.tw/>

發刊日期：民國 103 年 3 月

發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

行動電話(手機)頭痛(mobile phone headache)-----周啓庠醫師

研討會訊息-----2014 年南區頭痛春季再教育

北區頭痛衛教種子教師培訓課程(初階)

AHS 第 56 屆年會邀請

北中區頭痛春季再教育上課內容下載

本期內容由周啓庠醫師提供，介紹「手機頭痛mobile phone headache」。相信大家對這個議題一定很感興趣。

電子報主編：楊鈞百醫師

秘書處報告：

2014年春季頭痛再教育研討會於3月間分別於北、中、南三區舉行，北中區場次已圓滿結束，南部場將在3月23日舉行，請勿錯過。本次主題為腦壓相關之頭痛，本活動免報名，歡迎直接前往參加。

眾所期待的「頭痛衛教種子教師培訓課程(初階)」北區場，將於5月25日在林口長庚醫院舉行，由學會和林口長庚神經內科系共同主辦。這是一個專為頭痛醫學初心者的啓蒙課程，如果您對頭痛醫學感興趣，但又覺得一般的研討會課程太過深入，這是最佳的入門機會，適合專科醫師，一般醫師、專科護理師、一般護理師參加。本課程需收費，名額上限200人，請參見最下方說明，通過課程將會頒發證書，請各位會員轉知您周圍對頭痛醫學有興趣的同仁，並鼓勵參加。

美國頭痛學會(AHS)第56屆年會將於今年六月在洛杉磯舉行，Peter Goadsby教授致函邀請大家前往參加。

台灣頭痛學會 敬啓

行動電話(手機)頭痛(mobile phone headache)

作者：台中榮民總醫院 神經內科 周啟庠醫師

「醫師，我有了手機以後，只要用手機講電話，就會頭痛。甚至旁邊的人在使用手機，我就會頭痛。我到底怎麼了？」某一天的門診病患這樣問。「那麼若是用市話時，還會痛嗎？」我問。「不會，只有用手機才會。用市話就不會頭痛。」……。

行動電話(手機)頭痛 (mobile phone headache or cellular phone headache)，目前醫學上還沒有明確的定義，一般是將其歸類於使用或接觸電磁波設備而因起之相關症狀。由於行動電話的快速演進及普及化，隨之而起地相關問題也就逐漸開始受到重視。

行動電話最早是由美國摩托羅拉公司的 Cooper 博士開發出來的。目前稱為第一代手機 (1G)，也就是俗稱的大哥大 (黑金剛)，以類比訊號傳輸，當時價格非常昂貴，約 4000 美元左右。到了 1990 年代，原本的類比訊號傳輸已演進為數位訊號傳輸，也就是第二代(2G)行動電話。2G 的優點在於頻寬相同的條件下，它可以同時讓較多的用戶一起使用，且其電池待機時間較長。進入 21 世紀以後，第三代(3G)手機開始出現，它的頻寬更寬，並可持續連線(always-on connectivity)，得以藉此隨時連上網際網路。

至於行動電話系統，在早期並無統一的標準。單是歐洲就有北歐的 NMT，英國的 TACS，法國的 Radiocom 2000，西德等國使用的 C-450 以及義大利的 RTMI 等。而且這些系統是互不相容的。於是西歐各國於開始著手制定統一的系統。到了 1990 年第一個統一的 Global System for Mobile Communications (GSM)系統完成。第一個 GSM 商業網絡於 1992 年在芬蘭設立。此後，用戶數目以幾何級數的形式快速成長。1995 年，全球 GSM 用戶達到 1 千萬，1998 年，達到一億，2005 年已經超過 15 億。

早期關於手機頭痛的研究，可以追溯到 1998 年在澳洲 [1] (當時普及率是：1800 萬人口，有 300 萬支行動電話) 進行的一個電話專訪研究。當時專訪了 40 位友手機頭痛的病患。結果現這類頭痛是在開始講話 5 分鐘內發生，大多在 1 小時內會消失。若是使用免持聽筒裝置，頭痛也會改善。

到了 2000 年時，一份在瑞典及挪威完成的 17000 人次的問卷調查 [2](比較了當時的數位 GSM900 系統以及類比的 NMT 系統，也比較了兩國之間的差異)指出，最常見的症狀分別是：耳朵溫熱感(8.7~23%)、耳後溫熱感(7.7~22%)、頭痛(2.5~11%)以及皮膚灼熱感 (3.2~11%)。其它症狀如頭暈、倦怠、注意力不集中等則較少見。以上症狀大都在使用手機 30 分鐘內發生，而於 2 小時內結束。有症狀的人當中只有 4%左右會去看醫生，也只有約 2%會因而請病假。使用手機引

起的相關症狀之發生率，則會隨著每天使用手機的頻率和時間的增加而增加。而 NMT 系統的使用者發生症狀之比率也較 GSM 系統使用者為高。至於就醫比率低的原因則是因為多數人都會採取方法來減低症狀發生機會，諸如：減少使用手機、改用免持聽筒設備、更換使用系統或是盡量改用一般市話。而這些方法大多效果顯著。至於引起頭痛的原因則未明，有可能是射頻(radiofrequency)影響血腦障壁的通透性以及 dopamine-opiate system 所致，也可能與 muscle strain 或壓力有關。

在亞洲方面則有一份發表於 2011 年，於韓國進行的手機頭痛研究 [3]。也是以問卷調查的方式，訪問了 247 位大學生。結論是，手機頭痛的特徵在於：多屬輕度，為鈍痛(dull)或壓痛(pressing)常合併有灼熱感，位於使用手機的同側，且多會因長時間使用手機而引發。

綜上所述，手機頭痛其實並不少見，而使用較強功率的系統，引起症狀的機會也較高。若是在使用手機後，常有在使用的同側有輕度之鈍痛或壓痛，或合併灼熱感，就可能發生手機頭痛。此時應該要嘗試減少使用手機之次數及時間、或改用免持聽筒設備、盡量改用市話，或是改用較低功率的系統。這樣，手機頭痛應該就能得到不錯的改善。

Reference:

1. Hocking B. Preliminary report: Symptoms associated with mobile phone use. *OccupMed* 1998; 48: 357-360.
2. Oftedal G, Wilén J, Sandström M, Mild KH. Symptoms experienced in connection with mobile phone use. *Occup Med (Lond)*. 2000 May;50:237-45.
3. Chu MK, Song HG, Kim C, Lee BC. Clinical features of headache associated with mobile phone use: a cross-sectional study in university students. *BMC Neurol*. 2011;11:115..

2014 春季頭痛再教育研討會-南

今年的主題，將探究腦壓高低與頭痛。中樞神經系統的恆定環境，是維持腦部功能的重要基礎，顱內壓就是其中一個重要項目，當顱內壓有所改變，造成的第一個症狀就是頭痛。高或低腦壓引起的頭痛，有時會模擬其它原發性頭痛，導致診斷困難，但是它卻可能潛藏著危險，並不能單純以止痛藥物解決。除了原發性的高低腦壓頭痛，還有醫源性行為引起的腦壓改變，也將在討論之列。

詳情請見：<http://www.taiwanheadache.com.tw/201403.asp>

本活動免報名，請直接前往。

南區

時間：103 年 3 月 23 日(星期日) PM 14:30~PM 18:15

地點：高雄榮民總醫院第五會議室（高雄市左營區大中一路 386 號）

| 時間 | 題目 | 主講人 | 座長 |
|---------------|--|-------------------|-----------------|
| 14:30 ~ 14:55 | Registration | | |
| 14:55 ~ 15:00 | Introduction and welcome | 林高章醫師 奇美醫院 | |
| 15:00 ~ 15:35 | CSF pressure and headache: classification | 盧相如醫師 高醫神經內科 | 林高章醫師 奇美神經內科 |
| 15:35 ~ 16:10 | Idiopathic intracranial hypertension headache | 楊鈞百醫師 台中光田神經內科 | 王署君醫師 陽明大學 |
| 16:10 ~ 16:45 | Spontaneous intracranial hypotension headache | 施景森醫師 高榮神經內科 | 陳威宏醫師 新光神經內科 |
| 16:45 ~ 17:00 | <i>Coffee Break</i> | | |
| 17:00 ~ 17:35 | Diagnosis and treatment of SIH | 許永居醫師 嘉基神經內科 | 傅中玲醫師 北榮神經內科 |
| 17:35 ~ 18:10 | Post-lumbar puncture headache | 陳貞吟醫師 奇美醫院麻醉科 | 王博仁醫師 活水神經內科 |
| 18:10 ~ 18:15 | Closing remarks | 王博仁理事長 | |

台灣頭痛學會頭痛衛教種子教師培訓營(初階)課程表

時間：103年5月25日(星期日) AM 08:50 ~ PM 16:20

地點：林口長庚紀念醫院醫學大樓第二會議廳 (桃園縣龜山鄉復興街5號)

主辦單位：台灣頭痛學會、林口長庚紀念醫院神經內科系

報名連結：<http://www.taiwanheadache.com.tw/20140525.asp> (截止日：5月1日)

| 時間 | 課程名稱 | 講師 | 座長 |
|---------------|-----------------------------|----------------|------------------|
| 08:30 ~ 08:50 | 報到 | | |
| 08:50 ~ 09:00 | 歡迎詞 | 吳禹利主任(林口長庚醫院) | |
| | 開幕詞 | 王博仁理事長(台灣頭痛學會) | |
| 09:00 ~ 09:35 | 頭痛的分類與相關檢查 | 梁仁峰醫師(台北榮民總醫院) | 王博仁理事長 台灣頭痛學會 |
| 09:35 ~ 10:10 | 偏頭痛的診斷與治療 | 賴冠霖醫師(關渡醫院) | |
| 10:10 ~ 10:45 | 其他常見原發性頭痛 (緊縮性頭痛、叢發性頭痛等) | 李志鴻醫師(林口長庚醫院) | |
| 10:45 ~ 11:00 | 休息 | | |
| 11:00 ~ 11:35 | 其他特殊的頭痛 | 張庭瑜醫師(林口長庚醫院) | 林高章醫師 奇美醫院 |
| 11:35 ~ 12:10 | 頭痛中醫針灸及非藥物治療 | 張清賢醫師(台北榮民總醫院) | |
| 12:10 ~ 13:00 | 午餐/休息 | | |
| 13:00 ~ 13:35 | 頭痛治療的倫理議題 | 林高章醫師(台南奇美醫院) | 葉篤學醫師 林口長庚醫院 |
| 13:35 ~ 14:10 | 偏頭痛在精神層面的影響 | 洪錦益醫師(林口長庚醫院) | |
| 14:10 ~ 14:45 | 頭痛的認知行為治療 | 蔡佳妘心理師(林口長庚醫院) | |
| 14:45 ~ 15:00 | 休息 | | |
| 15:00 ~ 15:35 | 頭痛的飲食指導 | 章曉翠營養師(林口長庚醫院) | 朱俊哲醫師 林口長庚醫院 |
| 15:35 ~ 16:10 | 頭痛與兩性 | 鄭美雲醫師(林口長庚醫院) | |
| 16:10 ~ 16:20 | 閉幕詞 | 王博仁理事長(台灣頭痛學會) | |
| 16:20 ~ | 發給完訓證書、賦歸 | | |

本課程再教育積分：

醫事倫理：申請中

執業執照：西醫師申請中，護理師(士)申請中

專業證照：專科護理師申請中

專科醫學會教育積分：神經科申請中，精神科申請中，家醫科申請中

※本課程需收費，費用為300元，包括午餐茶點和講義。頭痛學會會員事先報名可免費參加。

課程內容簡介：

「頭痛不是病，痛起來要人命」。大家耳熟能詳的一句話，但多數人對於頭痛仍是一知半解。北歐的統計頭痛終生盛行率達 90%，亦即一生中幾乎人人都會發生頭痛。如此高的盛行率，不僅病人對於自身頭痛需要有警覺性，醫護人員更須對於頭痛有初步的概念，才能教育民眾正確的預防及治療常識。

本課程共分為十節，主要針對臨床醫師、專科護理師、一般護理師等的再教育課程，主要是因為他(她)們必須第一線面對病人。了解疾病的成因，知道頭痛的發生機轉，避免誘因，去除促發因素，將有助於預防頭痛，減少醫療支出及檢查浪費。對於健保財務、醫護人員自身、病人預防皆為三贏。

1.頭痛的分類與相關檢查

由資深專業醫師，初步介紹頭痛的種類，從常見的功能性頭痛(偏頭痛、緊縮型頭痛、叢發性頭痛..等)到危險的頭痛(血管瘤、腦瘤、低腦壓頭痛、高腦壓頭痛..等)，及如何產生機轉及預防發生。注重於概念性介紹，而細部說明將於各章節由臨床經驗豐富的醫師分享介紹。此外，生動的介紹，將會讓學員們從陌生到對頭痛產生興趣，激發學員學習之慾望。

2.偏頭痛的診斷與治療

偏頭痛雖然不是一般人口之中最常見的頭痛，但卻是門診中，或是尋求醫療協助的病人中最常見的一種頭痛，課程中將對這個常見而且嚴重的頭痛做深入的介紹，從疾病的診斷，症狀特徵，到病理生理學可能的機轉逐一介紹。藥物治療可分急性(abortive)用藥，及預防性(preventive)用藥。急性藥物含翠普登(triptan)、止痛(NSAIDS)、止吐(primperan、novamin)等，預防性用藥有乙型阻斷劑(beta-blocker)、神經穩定劑(AEDs)、鈣離子阻斷劑(CCB)...等。課中將依照台灣頭痛學會公布的偏頭痛治療指引做介紹。相信學員從中將會受益不少。

3.其他常見原發性頭痛(緊縮性頭痛、叢發性頭痛等)

緊縮型頭痛是盛行率最高的頭痛疾病，北歐的統計甚至可達 70-80%，但也因為太常見，有時會被過度診斷；叢發性頭痛則是屬於相對少見但痛起來會要人命的頭痛。在台灣，因為一般醫護人員對這個疾病不熟悉，常常被延遲診斷，讓病人多受折磨，而課程中將對這些常見頭痛做介紹，以提高正確的診斷的機會。

4. 其他特殊的頭痛

除了前面提到常見的原發性頭痛外，還有一些頭痛也偶而會見到，例如 SUNCT、睡眠頭痛、高山(高原性)頭痛、性交頭痛、頸因性頭痛等，將由專業醫師擇要介紹，並說明最新的治療趨勢。此外對於少見但可能會有嚴重後果的頭痛，如可逆性大腦血管收縮症候群(RCVS)、巨細胞動脈炎頭痛等，也將酌予介紹，讓罕見特殊的頭痛，亦能深植於學員心中。

5.頭痛中醫針灸及非藥物治療

頭痛是非常常見的疾病，所以有很多非藥物的治療方法曾被利用過，雖然多數沒有很強烈的臨床試驗的證據，但是在實務上卻都可以見到一些效果。特別是我們的國粹，針灸，不論在國內，甚至在國外，都有很多相關的臨床報告，本節課介紹頭痛的針灸及其他非藥物治療，讓學員可以對頭痛的治療有完整的了解。

6.頭痛治療的倫理議題(將申請倫理學分)

本堂課將闡述頭痛的倫理議題：我頭痛只能喝感冒糖漿或吃止痛藥，每天都得用到，現在我要買一大箱，天天吃，可不可以給？偏頭痛發作時很嚴重，但是別人看不出來，我要求開診斷書請假，可以嗎？50歲男性因頭痛求助於門診，由於並無神經學異常且腦波檢查正常，病患要求進一步核磁共振掃描被醫師拒絕，某日家屬發現病患不醒人事，送到醫院檢查發現蜘蛛膜下腔出血，家屬堅持提告...。種種因頭痛產生的倫理議題，將由經驗豐富的臨床醫師介紹分享。

7.頭痛在精神層面的影響

頭痛常常是慢性，反覆性的發作，無可避免的，必然對精神心理健康造成影響，許多的研究已經證實，慢性頭痛與許多的精神科疾病共病，即便不到疾病的程度，也與許多相關的症狀合併出現，例如失眠、焦慮等。本課程將探討頭痛與精神層面的關聯性，讓學員可以對頭痛對健康的危害有更多的了解。

8.頭痛的認知行為治療

頭痛是非常常見的疾病，所以有很多非藥物的治療方法曾被利用過，其中以認知行為治療的臨床試驗證據等級最佳，在實務上治療都可以見到明顯的效果。本節課介紹頭痛的認知行為治療，讓學員可以對頭痛的治療有全面的認識。

9.頭痛的飲食指導

在这一切講究自然的時代，能不用藥是最好的，是不是有不用藥物而可以治療，或預防頭痛發作的可能呢？有沒有甚麼健康食品，可以拿來治療頭痛呢？或是相對的，是不是有甚麼食物，會造成頭痛的發作呢？本課程由專業的營養師介紹這方面相關的知識，能夠了解的話，對於指導病人，以及臨床實用，都能有很大的助益。

10.頭痛與兩性

雖然現代社會講究兩性平等，但是有些疾病卻不是這樣。頭痛疾病，幾乎都是女性發生率大於男性，尤其是生育年齡的女性，因此衍生出許多性別相關的問題，女性生理期常會發生頭痛，該怎麼去處理？打算要懷孕，還能吃預防性藥物嗎？已經懷孕了，不小心吃了藥怎麼辦？哺餵母乳，還能吃藥嗎？種種難解的議題，將由專家來解惑。



annual **56th scientific meeting**

A M E R I C A N H E A D A C H E S O C I E T Y ®

June 26-29,
2014

HYATT REGENCY CENTURY PLAZA
LOS ANGELES, CA

A Note...



Peter J.
Goadsby, MD,
PhD, FAHS

from the Scientific Committee
Program Chair of the American
Headache Society®

Greetings!

On behalf of the American Headache Society's Board of Directors and the Scientific Program Committee, you are cordially invited to join us at the AHS 56th Annual Scientific Meeting which will be held at the Hyatt Regency Century Plaza in Los Angeles, CA, June 26 - 29, 2014.

The latest research in headache medicine will be presented in both oral presentations and poster sessions in addition to Fellows Presentations on research done by headache fellows and residents. There are also clinically relevant sessions on dealing with common problems in the Life of Migraine, Comorbidities of Primary Headache Disorders and Sports Concussions.

The agenda also includes pre- and post-meeting courses on Thursday and Sunday mornings both presented by AHS Special Interest Sections. In addition to the science presented, the four days of meetings will provide an opportunity for you to explore new areas, increase your knowledge in headache research, diagnosis, and treatments, while reconnecting with old friends and colleagues while meeting new ones.

Registration is NOW OPEN. Click [here](#) to register online. The Hyatt Regency Century Plaza is now accepting reservations. Click [here](#) to book your hotel reservation at the discounted, group rate.

I hope you will join the American Headache Society in Los Angeles, where our mission continues to be the premier venue for the dissemination of the latest research and scientific advances underlying the practice of headache medicine.

2014 春季頭痛再教育研討會

上課內容下載，請尊重著作權，僅供個人學習使用。

北區

| | |
|---|---------------------|
| Diagnosis of high and low pressure headache | 林高章醫師 奇美醫院 |
| Post-lumbar puncture headache | 王嚴鋒醫師 台北榮民總醫院 |
| Placebo in headache treatment | 盧相如醫師 高雄醫學大學 |
| CGRP and migraine | 翁興裕醫師 萬芳醫院 |
| Dietary supplements and headache | 邱曉彥博士後研究員 台北醫學大學 |
| Hypnic headache: update | 梁仁峰醫師 台北榮民總醫院 |
| Case study: thunderclap headache with SAH and ICH | 陳彥宇醫師 彰化基督教醫院 |

中區

| | |
|---|-------------------|
| ICHD-3 Beta version Update | 黃子洲醫師 活水神經內科診所 |
| Headache and eyes | 梁巧盈醫師 台中榮總眼科部 |
| Idiopathic intracranial hypertension headache | 陳韋達醫師 台北榮民總醫院 |
| Spontaneous intracranial hypotension headache | 廖翊筑醫師 台中榮民總醫院 |
| Headache and stroke | 陳盈助醫師 台中慈濟醫院 |

本電子報以電子郵件方式寄發，內容包括台灣頭痛學會的會員通知事項，及頭痛相關文章。本園地公開，竭誠歡迎所有頭痛相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿，稿酬從優。敬請不吝指教，感謝您的支持！

聯絡人：秘書 王宣婷

會址：台南市安南區安和路一段 40 號

TEL：06-2810700、06-2810701 FAX：06-2810702

E-MAIL：taiwan.head@msa.hinet.net

<http://www.taiwanheadache.com.tw/>