

# 頭痛電子報 第125期

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

發刊日期：民國 103 年 12 月

發行人：台灣頭痛學會

---

## 【本期內容】

新任理事長及秘書長的話

叢發性頭痛與氣候變化的關係

頭痛學會第四屆學術負責人名單

ARCH5 會議訊息及補助計畫

IHC 會議訊息

---

各位頭痛學會的會員大家好：

頭痛電子報自本期起，由晚輩接續為各位會員服務。感謝前任主編楊鈞百醫師的勞心勞力，讓精采多元的電子報，過去三年持續不輟。時值秋冬季節交替，天氣忽冷忽熱，相信不少醫師有感受到一波叢發性頭痛的發作潮。叢發性頭痛與氣溫變化的關聯，是很有趣的臨床觀察，儘管原因不明，但是相關佐證越來越多。本期內容由臺北榮總的李宜蓉醫師提供，為各位提供最新的本土資料。有朝一日，說不定我們可以應用當前火紅的大數據 (Big Data) 分析，整合各項氣候指標變化，精確推算叢發性頭痛的發作潮，提昇診斷率！

最後希望各位對頭痛感興趣的先進將您對頭痛的心得投稿到頭痛電子報，增進彼此交流，充實這個屬於大家的學術園地。

電子報主編：陳韋達醫師

### 秘書處報告：

5<sup>th</sup> ARCH 亞洲地區頭痛會議 (Jan 31,- Feb 1, 2015)將在泰國清邁舉行，已開始接受報名，提報論文者將可免除報名費用，另可申請學會之補助，詳情請見電子報內文。

17<sup>th</sup> IHC世界頭痛大會 (May 14-17, 2015)將在西班牙瓦倫西亞舉行，也已開始接受報名。

台灣頭痛學會 敬啟

---

## 理事長及秘書長的話

台灣頭痛學會的會員，大家好。

首先感謝大家的支持，讓我有這份榮幸出任理事長，在未來的三年來替大家服務。我要特別感謝王榮譽理事長署君兄與王前理事長博仁兄的抬愛與支持，在他們的鼓勵下我才有勇氣與信心接下這一棒。我也謝謝學會的理監事們接續學會各學組的任務，讓學會運作能無縫接軌。

頭痛學會在前兩位理事長的領導下，戮力經營，已經墊立良好的基礎，日益茁壯，明年也正式滿十年，即將昂首邁入下一個世代。頭痛學會成立的宗旨主要是持續頭痛醫學教育，發展頭痛醫學研究，與推廣民眾認識頭痛，未來我們仍將繼續努力。繼續教育活動除了固定春秋兩季的繼續教育，也強化各地區的頭痛讀書會，擴大參與。醫學研究方面，學會希望能扮演平台推動跨院甚或跨國的合作研究計畫。明年年度起也希望在既有的基礎上著手修訂各類型頭痛的治療指引。另外為了加強民眾教育，我們也準備成立頭痛病友的聯誼會，藉由醫護人員與病友的交流，傳遞正確頭痛就醫觀念。

頭痛學會目前的會員人數還是極有限，經費也很拮据。頭痛是神經科醫師最常碰到的疾病，但是也最容易被輕忽，學會需要大家的支持與努力，希望各位會員幫忙鼓勵周遭的同事加入頭痛學會，一起關心頭痛醫學的發展。

最後祝所有會員 心想事成，平安喜樂。

理事長 陳威宏 敬上  
民國 103 年 12 月 15 日

各位頭痛學會的先進們大家好，

很榮幸可以在未來三年，在陳威宏理事長的領導下，為各位會員服務。秘書處作為樞紐及溝通平台，將繼續提供會員學會活動訊息，協助各區定期舉行頭痛讀書會，及主辦春秋兩季大型研討會。會員亦可透過秘書處，發佈頭痛相關醫學新知，促成跨地活動及研究合作。承如理事長指示，秘書處謹此將竭誠所能，秉承學會宗旨、以持續頭痛醫學教育，發展頭痛醫學研究，推廣民眾教育；特別冀能實踐擴大會員人數，以發揚學會精神。

秘書長 劉子洋 敬上  
民國 103 年 12 月 15 日

## 叢發性頭痛與氣候變化的關係

台北榮總 神經內科 李宜蓉醫師

### 叢發性頭痛的臨床症狀及診斷基準

叢發性頭痛是一種病徵獨特的頭痛：頭痛的範圍每次皆固定為單側發作，位置在眼眶、上眼眶、顳部、或上述部位的任意組合；頭痛程度皆為劇痛；持續時間在 15 到 180 分鐘之間；發作頻率從每兩天發作一次到每天可發作達八次；在發作時會伴隨有同側的結膜充血或流淚、鼻腔充血或流鼻水、前額及臉出汗、瞳孔縮小、眼皮下垂或水腫，或是合併有不安或躁動的感覺[1-3]。

在臨床表現上，病患於初期時可能會有一連串的叢發性頭痛發作，持續數週甚至數個月，又稱為叢發期(cluster periods)，之間間隔沒有叢發性頭痛發作的無痛期則稱為緩解期(remission periods)，有時可以維持數個月到數年，而隨著疾病的進展，叢發期的時間(相對於緩解期)可能會逐漸增長。根據國際頭痛疾病分類第三版(ICHD-3 beta)[3]，當叢發性頭痛的發作持續 7 天至 1 年，其中至少間隔有一個月無痛期，則為陣發叢發性頭痛(episodic cluster headache；診斷碼 3.1.1)，若叢發期超過 1 年以上無緩解或緩解期小於 1 個月則稱為慢性叢發性頭痛(chronic cluster headache；診斷碼 3.1.2)。

流行病學的調查顯示，病患的叢發期可能會發生於固定的某些時節或月份，且喝酒、在熱的房間運動、洗熱水澡或接觸一些味道強烈的物質等因素也有可能誘發叢發期的產生，所以病患在緩解期時應該減少與會引起該疾病的這些因素接觸[4]。

### 叢發性頭痛與氣候的關係

根據研究顯示，叢發性頭痛具有獨特的季節週期特性(seasonal rhythmicity)[5, 6]，但是流行病學的調查顯示，世界各國叢發性頭痛好發的季節和時間卻無一致性，因此推論這樣的差異，極可能是因為不同緯度地區的季節會有不同的氣候變化，而氣候變化可能也會影響叢發性頭痛的發生。Donnent 等人的研究中[7]，發現在惡劣的天氣下(unpleasant weather)可以使病患叢發性頭痛發作的現象增加。而台灣也有相關之氣候研究發表[8]，其結果顯示，台灣叢發期好發於秋

天以及季節交換的時候（例如冬天變春天和春天變夏天），若之前是一段較寒冷或炎熱的時期，經歷氣溫的改變時即會引起叢發期的發作，而其中從冷變熱所需要的溫度變化要較大才會引起叢發期的發作。此外，若以日照時間長短作比較，發現叢發期的發作與日照時間成正比，也就是日照時間愈長，叢發期發作的風險愈高。

### 氣候影響叢發性頭痛的可能機轉

氣溫的變化是如何影響或刺激叢發期的發作，目前仍機轉不明，但普遍認為是和下視丘相關，因為下視丘屬於體內的生物鐘，並可以控制體溫、食慾、口渴、性慾和情緒[9]。更進一步推測，可能是和下視丘內視前區(preoptic area)的溫度感受器(thermoreceptors)有關[10]。在此區域中，熱敏感神經元(warm-sensitive neurons)比起冷敏感神經元(cold-sensitive neurons)，除數目較多外，也是主要負責溫度調節的神經元，負責包括散熱(heat loss)和保暖(heat retention)等相關功能[11-13]。因為熱敏感神經元為負責溫度調節的主要神經元，並藉由散熱來調節身體的核心溫度，所以若是之前處於相對炎熱的狀態，熱敏感神經元處於活化的狀態，只要氣溫有改變時即可引發叢發期的發作，目前已有研究證實增加體熱會進一步引發叢發性頭痛，可符合上述的假設[4]。相反地，若是之前處於相對寒冷的狀態，此時為避免體熱流失，熱敏感神經元是處於被抑制的狀態，因此需要較大的溫度變化才可能會引起叢發期的發作。

除了下視丘外，松果體(pineal gland)也被認為和叢發性頭痛的發作有關[14]。松果體會藉由在夜間分泌褪黑激素(melatonin)來調節我們的生理節律(circadian rhythm)，和睡眠周期有關。之前有研究發現[15]，叢發性頭痛病患血清中的褪黑激素數值在叢發期較低，或許正可以用來解釋日照時間的增加(褪黑激素的分泌減少)和叢發期的發作成正比的原因。

### 總結

叢發性頭痛是一種嚴重頭痛，病患承受的疼痛與身心折磨，往往使得情緒大受影響，除了焦慮或憂鬱，還會影響個人生活品質，甚至導致家庭與社會衝擊。急性叢發性頭痛的預防與治療同等重要。想避免叢發性頭痛發作，最重要的是排除生活中的誘發因子，尤其在氣候變化時更應特別注意。一旦發作，及時的藥物治療與臨床追蹤，便能避免生活品質大受影響。

---

## 參考文獻

1. May A: Cluster headache: pathogenesis, diagnosis, and management. *Lancet* 2005, 366(9488):843-855.
2. Weaver-Agostoni J: Cluster headache. *Am Fam Physician* 2013, 88(2):122-128.
3. Headache Classification Committee of the International Headache S: The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition (beta version). *Cephalalgia* 2013, 33(9):629-808.
4. Blau JN, Engel HO: A new cluster headache precipitant: increased body heat. *Lancet* 1999, 354(9183):1001-1002.
5. Pringsheim T: Cluster headache: evidence for a disorder of circadian rhythm and hypothalamic function. *Can J Neurol Sci* 2002, 29(1):33-40.
6. Chang HJ, Burke AE, Glass RM: JAMA patient page. Cluster headache. *JAMA* 2009, 302(22):2502.
7. Donnet A, Lanteri-Minet M, Guegan-Massardier E, Mick G, Fabre N, Geraud G, Lucas C, Navez M, Valade D, Societe Francaise d'Etude des Migraines et C: Chronic cluster headache: a French clinical descriptive study. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 2007, 78(12):1354-1358.
8. Lee YJ, Chen YT, Ou SM, Li SY, Yang AC, Tang CH, Wang SJ: Temperature variation and the incidence of cluster headache periods: A nationwide population study. *Cephalalgia* 2014, 34(9):656-663.
9. May A, Bahra A, Buchel C, Frackowiak RS, Goadsby PJ: Hypothalamic activation in cluster headache attacks. *Lancet* 1998, 352(9124):275-278.
10. Morrison SF, Nakamura K: Central neural pathways for thermoregulation. *Front Biosci (Landmark Ed)* 2011, 16:74-104.
11. Hori T: An update on thermosensitive neurons in the brain: from cellular biology to thermal and non-thermal homeostatic functions. *Jpn J Physiol* 1991, 41(1):1-22.
12. Nagashima K: Central mechanisms for thermoregulation in a hot environment. *Ind Health* 2006, 44(3):359-367.
13. Boulant JA: Role of the preoptic-anterior hypothalamus in thermoregulation and fever. *Clin Infect Dis* 2000, 31 Suppl 5:S157-161.
14. Peres MF: Melatonin, the pineal gland and their implications for headache disorders. *Cephalalgia* 2005, 25(6):403-411.
15. Waldenlind E, Gustafsson SA, Ekblom K, Wetterberg L: Circadian secretion of cortisol and melatonin in cluster headache during active cluster periods and remission. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 1987, 50(2):207-213.

### 第四屆工作人員及職務分配

國際事務組	王署君
醫學教育組	傅中玲
頭痛讀書會	北區：王署君 中區：楊鈞百、陳彥宇 南區：王博仁
民眾教育組	林高章
頭痛診治準則組	傅中玲
頭痛網站組	陳彥宇
媒體公關組	陳威宏
臨床研究組	王署君
頭痛電子報	陳韋達
秘書長	劉子洋
財務長	陳桂銓



“Challenges in Headache Disorder”  
5<sup>TH</sup> ARCH Chiangmai 2015  
Jan 31, - Feb 1, 2015  
Chiangmai, Thailand

Asian Regional Conference for Headache  
<http://arch2014.com/> or <http://www.archchiangmai.com>

## 2015 年第五屆亞洲頭痛會議(ARCH)台灣代表補助計畫

2015 年第五屆亞洲頭痛會議 5<sup>th</sup>-ARCH (Asian Regional Congress on Headache) 將於 2015 年 1 月 31 日至 2 月 1 日,在泰國清邁舉行,現已開始徵求 Abstract,截止日為 2014 年 12 月 31 日。歡迎大家前往參加並踴躍投稿,論文海報被大會接受者,可免除報名費用。詳情請見:  
<http://arch2014.com/abstractposter-submission/>。

清邁是泰國第二大城市,也是有名的古城及觀光勝地,曾為宗教、文化及貿易的中心。水田稻米,綠蔭處處,加上舊城建築,城牆寺廟等,洋溢着古典傳統文化及藝術的氣息,古色古香。會場所在之清邁大學,建校於 1964 年,位於清邁市西郊,是泰國北部首屈一指的高等學府,以醫科和工科聞名。台灣虎航恰於今年底開航台北至清邁直飛班機,最便宜機票僅需 NT\$7,771,每周二三五六飛行,復興航空每五天一班飛行,直飛免除轉機之舟車勞頓,航程約 4 小時。

學會為鼓勵會員參加並發表研究論文,將遴選數名參加者予費用補助,凡台灣頭痛學會之有效會員,可以提出申請。補助內容如下:名額 2-5 人,補助其交通、食宿等費用,每人上限新台幣 3 萬元,實報實銷,學會提供補助之總金額上限為新台幣 10 萬元。有意者,請於 2014 年 12 月 20 日前將投稿的論文 abstract 連同個人簡歷(請註明會員編號)寄到學會秘書處,收件後秘書處會回函確認,請注意,若該篇論文未被 ARCH-5 大會接受,則喪失補助資格。

\*\*\* 學會將由遴選委員決定人選,於 1 月 10 日前通知中選者並公布。\*\*\*



17<sup>TH</sup> CONGRESS OF THE  
INTERNATIONAL HEADACHE  
SOCIETY

VALENCIA, SPAIN | MAY 14-17, 2015



**Submit an Abstract to IHC 2015**



<http://ihc2015.com/>

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 陳雅惠 會址:台北市士林區文昌路95號B4神經科辦公室 TEL:02-28332211轉2598 FAX:02-28344906

E-MAIL:[taiwan.head@msa.hinet.net](mailto:taiwan.head@msa.hinet.net) <http://www.taiwanheadache.com.tw/>