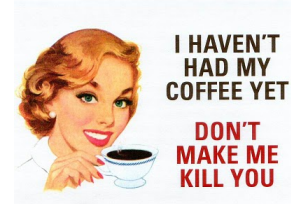




台灣頭痛學會  
Taiwan Headache Society



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

## 頭痛電子報 第138期

發行人：台灣頭痛學會

發刊日期：民國 105 年 1 月

### 【本期內容】

1. 咖啡因與頭痛 p.2
2. The 58th Annual Scientific Meeting of American Headache Society p.6

各位頭痛學會的會員大家好：

您一天喝幾杯咖啡？是不是也像我一樣，有咖啡喝才有辦法門診 (~~邊喝還邊叫病人少喝點XD~~)？相信許多人都知道，咖啡因可以緩解偏頭痛，甚至增強止痛藥的療效，然而，咖啡因過量也可能導致焦慮、成癮及頭痛惡化。這兩年學界對於咖啡因的安全攝取量已有一些共識：單次不超過 200 毫克，全日不超過 400 毫克；但每個人仍需考量自身的體質而定。本期頭痛電子報，由中國醫藥大學安南醫院李建欣醫師為大家介紹「咖啡因與頭痛」，讓我們泡杯咖啡一起看下去！

電子報主編：陳韋達醫師

### 秘書處報告：

1. American Headache Society is now accepting abstract submissions for the 58th Annual Scientific Meeting (deadline Monday, February 1, 2016)
2. 為慶祝頭痛學會成立10週年，擬擴大募集會員，凡於104年度加入頭痛學會，住院醫師、護理人員、在學醫師(包括碩博士生)之會員入會費由1000元減至500元，歡迎新生代踴躍參加。歡迎會員回家方案，大幅放寬會員資格回復之規定，連續兩年未繳會費遭停止會員資格之會員，於104年度內補上一年與本年度會費(共1000元)，即可恢復會籍。

台灣頭痛學會 敬啟

## 咖啡因與頭痛

李建欣醫師

中國醫藥大學安南醫院

台灣民眾愛喝咖啡是出了名，儘管經濟不景氣，到處還是可見人手一杯咖啡。根據全台 7-ELEVEN、全家便利商店、統一星巴克與 85 度 C 等連鎖咖啡業者的銷售業績，發現 1 年下來竟能賣掉逾 3 億多杯咖啡，平均 1 天就喝掉超過 82 萬杯。根據台灣咖啡協會統計，國內每人每年的咖啡消費量約 80 杯，每年成長率約為 15%，但跟國外比起來還不夠厲害，世界上最愛喝咖啡的國家是荷蘭，每人每天平均要喝 2.4 杯，台灣排第 72 名。咖啡因可以用來提神和止痛，常被當作止痛藥的輔助劑，它本身也可以用來治療低腦壓性頭痛，但是如果長期使用或濫用的話，容易造成頭痛慢性化，或出現咖啡因戒斷症候群，本篇文章主要是探討咖啡因的作用機轉，和頭痛的關係，還有咖啡因的戒斷症候群。

### 咖啡因的止痛效果

咖啡因存在在各種飲料裡面，包括茶、咖啡、可樂等等，它是一種興奮劑，可以用來提高警覺性和減少疲勞感，但它也可能會影響晚上的睡眠。概略上，我們將咖啡因的攝取分為輕、中、重度，每天小於 100mg 屬於輕度，100mg 到 400mg 屬於中度，大於 400mg 屬於重度。咖啡因常常被加進一般的市售止痛藥裡，例如 paracetamol 或 ibuprofen，可以增加 5% 到 10% 的止痛效果，但至少需要 65mg 的咖啡因才有效果 [1]。咖啡因對頭痛來說有好處也有壞處，不管是張力性頭痛或是偏頭痛，咖啡因加止痛藥，都顯示有增加益處。反之，長期攝取中度到重

度咖啡因的人，如果突然停止攝取咖啡因，有一半的人會產生頭痛。偏頭痛的病人時常會有白天嗜睡的情形，尤其在頭痛來臨之前，所以更容易有咖啡因濫用的情形。咖啡因的止痛作用主要是阻斷 adenosine receptor、抑制 COX-2 的合成、和影響情緒中樞 [2]。研究顯示，添加至少 65mg 以上的咖啡因在一般止痛藥裡，可以減緩疼痛，尤其是頭痛，但同時也會造成病人更多的緊張和頭暈 (relative risk = 1.60, 95% CI 1.26 to 2.03) [3]。咖啡因本身的止痛效果需要到很高的劑量，對於偏頭痛的病人需要到大於 200mg 才有效。咖啡因也可以用來治療腰椎穿刺後的頭痛，研究顯示 300mg 的咖啡因可以在 4 小時內緩解頭痛。頭痛的病人長期使用含咖啡因的止痛藥容易造成 medication overuse headache[4]。

### 咖啡因和慢性頭痛

慢性每日頭痛 (chronic daily headache) 的次分類包括慢性偏頭痛 (chronic migraine)、慢性緊縮性頭痛 (chronic tension-type headache), 新發生每日持續性頭痛 (new daily persistent headache) 和持續性半邊頭痛 (hemicranias continua)，這四種次分類頭痛若合併止痛藥過度使用，可加上藥物過度使用頭痛 (medication-overuse headache) 這個診斷二者並存。慢性偏頭痛是最常見的一種慢性每日頭痛，國際頭痛疾病分類 (ICHD-3 beta) 將其定義為每個月大於 15 天的頭痛，連續超過 3 個月，而且每個月至少要有 8 天的偏頭痛症狀。每年大約有 2.5% 的陣發性偏頭痛 (episodic migraine) 患者會轉變成慢性偏頭痛，如果能找出誘發的原因，就能減少慢性頭痛的發生，而藥物與咖啡因過度使用，是目前公認偏頭痛慢性化最重要的因素 [4]。一項研究顯示，每天攝取 311mg/day 量的咖啡因或含咖啡因的藥物，容易產生慢性每日頭痛的情形 (OR=1.6, p=0.02) [5]。另一項小兒的慢性每日頭痛的研究顯示，當這

些患者逐漸戒除每天喝 1.5 公升可樂的習慣 (含 193mg 的咖啡因)，他們頭痛的頻率也會跟著減緩 [6]。

### 咖啡因的戒斷症候群

咖啡因的戒斷症狀包括嚴重的頭痛、疲倦、情緒低落、噁心、嘔吐、肌肉疼痛、流鼻水，有時候會被誤認為是偏頭痛。ICHD-3 beta 診斷標準已經把咖啡因的戒斷症候群定義為每天攝取至少 200mg 的咖啡因大於 2 週後，突然停止攝取之後的 24 小時內發生頭痛，而且服用 100mg 的咖啡因可以在 1 小時內緩解或是停用咖啡因後 7 天內頭痛緩解。然而，經驗性研究發現，上述標準太過嚴苛，其實不論連續每天攝取 300mg 的咖啡因大於三天，或是連續每天攝取 100mg 的咖啡因大於七天，突然停止攝取咖啡因，也會產生頭痛和疲倦的症狀，而且只要 25mg 的咖啡因就可以緩解上述症狀 [7]。

### 結論

咖啡是很多人愛喝的飲料之一，除了它的香氣和口感，它更有提神和止痛的效果，但是喝太多或喝太久都容易產生咖啡因的戒斷症候群，甚至頭痛慢性化的情形。那到底要喝多少咖啡才算是多呢？有的研究顯示每天攝取超過 300mg 的咖啡因容易產生頭痛慢性化的情形，但結果因人而異。根據 2015 年歐洲食品安全委員會的建議，一般成人除了孕婦，每次攝取少於 200mg 的咖啡因，或是每天攝取少於 400mg 的咖啡因，對健康不會有什麼不良影響 [8]，但這是否適合於亞洲人，目前並沒有確切的研究報告。行政院消費者保護處曾以行政輔導方式，推動對目前市售現煮咖啡作咖啡因含量標示，『紅色』標示代表咖啡因含量為 201mg 以上；『黃色』標示為咖啡因含量 101~200mg；『綠色』標示為咖啡因含量 100mg 以下，而且對 20 家門市之 80 件現煮咖啡做抽樣調查，發現美式咖啡咖啡因平均含量為

48.7mg/100ml；拿鐵咖啡咖啡因平均含量為 36.8mg/100ml[9]，表示每天喝超過 821ml 的美式咖啡，或是 2 杯紅標的咖啡，即屬於重度咖啡因使用者。而且還有很多含有咖啡因的飲料和食品必須考慮進去，例如茶、可樂、可可、巧克力等等。不過個人建議，若是偏頭痛患者，為避免頭痛慢性化的風險提高，每日咖啡因的攝取量宜保持在輕度範圍 (100 mg 以下) 較佳！

### 參考資料

1. Derry CJ, Derry S, Moore RA. Caffeine as an analgesic adjuvant for acute pain in adults (Review). The Cochrane Library 2014, Issue 12
2. R.E. Shapiro. Caffeine and headaches. *Neurol Sci* (2007) 28:S179–S183
3. Zhang, W-Y. A Benefit-Risk Assessment of Caffeine as an Analgesic Adjuvant. *Drug Safety*. Dec2001, Vol. 24 Issue 15, p1127-1142. 16p
4. Soo-Jin Cho & Min Kyung Chu. Risk Factors of Chronic Daily Headache or Chronic Migraine. *Curr Pain Headache Rep* (2015) 19:465
5. Scher AI, Stewart WF, Lipton RB. Caffeine as a risk factor for chronic daily headache a population-based study. *Neurology*. 2004;63(11):2022–7.
6. Hering-Hanit R, Gadoth N. Caffeine-induced headache in children and adolescents. *Cephalalgia*. 2003;23(5):332–5.
7. Laura M. Juliano . Roland R. Griffiths. A critical review of caffeine withdrawal: empirical validation of symptoms and signs, incidence, severity, and associated features. *Psychopharmacology* (2004) 176: 1–29
8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, 2015
9. 行政院消費者保護處網站  
[http://www.ey.gov.tw/pda/News\\_Content.aspx?n=E7E343F6009EC241&sms=E452EBB48FCCFD71&s=31AA96431AA2CB69](http://www.ey.gov.tw/pda/News_Content.aspx?n=E7E343F6009EC241&sms=E452EBB48FCCFD71&s=31AA96431AA2CB69)

---

AHS is now accepting abstract submissions for  
the 58th Annual Scientific Meeting



The Scientific Program Committee is now accepting the submission of abstracts of original contributions on any topic related to headache. Abstracts will be submitted online. Please click [here](#) to submit an abstract.

<https://www.conferenceabstracts.com/cfp2/login.asp?EventKey=JOQSIYWA>

The deadline for abstract submission for presentation at the 58th Annual Scientific Meeting is 11:59 pm HST on Monday, February 1, 2016.

While submitting your abstract, you can also indicate if you'd like your abstract(s) considered for the 2016 Harold G. Wolff Lecture Award. The submission deadline is also Monday, February 1, 2016 at 11:59 pm HST. For additional information on the Wolff Award please click [here](#).

Authors will receive acknowledgement of receipt of abstracts via email and notification regarding acceptance on or about March 31, 2016. Accepted abstracts will be published in the journal Headache.

Each abstract must include objectives, methods, results and conclusions and is limited to 3300 characters (characters include letters, symbols, punctuation and spaces). Mandatory fields are indicated with an (\*) within the abstract submission site. If the data submitted has been presented in total or in large part in the past, please note the date and place of the previous presentation(s).



[www.AmericanHeadacheSociety.org](http://www.AmericanHeadacheSociety.org)

American Headache Society\*

19 Mantua Rd.

Mount Royal, NJ 08061

Phone: [856-423-0043](tel:856-423-0043)

Fax: [856-423-0082](tel:856-423-0082)

[ahsmtgs@talley.com](mailto:ahsmtgs@talley.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/>