



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

台灣頭痛學會秘書處敬賀

頭痛電子報 第139期

發行人：台灣頭痛學會

發刊日期：民國 105 年 1 月

【本期內容】

偏頭痛的飲食療法	p.2
南區頭痛讀書會 3 月 5 日 (星期六)	p.7
中區頭痛讀書會 3 月 6 日 (星期日)	p.9

各位頭痛學會的會員新春愉快：

理事長、秘書長與主編在下我向各位會員拜個晚年，祝各位猴年行大運，萬事猴塞雷！本期頭痛電子報，延續上期「咖啡因與頭痛」的輕鬆主題，由高醫大附設醫院神經內科的盧相如醫師，為大家介紹「偏頭痛的飲食治療」。雖然藥物是我們熟悉的偏頭痛治療工具，但「藥食同源」，食物對人體的影響不容小覷。從年節宴飲短短數天對主編 BMI 的影響，即可見一斑。去年發表在 *Ann Neurol* (2015 Dec;78(6):970-81.) 的一個藥物試驗指出，simvastatin 合併 vitamin D3 治療十二週，可有效改善陣發偏頭痛。也許，「紅麴鱈魚肝」(按：紅麴含 statin 成分；鱈魚肝富含 vitamin D3) 是有益偏頭痛患者的一道年菜！

電子報主編：陳韋達醫師

秘書處報告:

1. 南區頭痛讀書會將於2016年3月5日(星期六)於蓮潭會館舉行，敬請踴躍參加
2. 中區頭痛讀書會將於2016年3月6日(星期日)彰化基督教醫院舉行，敬請踴躍參加

台灣頭痛學會 敬啟

偏頭痛的飲食療法

高雄醫學大學附設醫院 神經內科

盧相如 醫師

俗語說：「人如其食」(You are what you eat)。在臨床上，醫師常會被問到一個問題：我什麼可以吃、什麼不能吃？對某些偏頭痛患者而言，有些食物的確有可能誘發偏頭痛發作，如紅酒、起士、巧克力、醃製或燻製食物等，因此應該避開這些頭痛誘發因子。

但是否有其他飲食方式，對偏頭痛也有幫助？以下列出文獻上的相關研究。這些飲食方式是否能長期落實在日常生活中，進而對頭痛有裨益，是主要的困難。

1. 減重飲食 (weight-losing diet)

偏頭痛與肥胖、代謝症候群具有共病性，肥胖亦列為慢性偏頭痛的危險因子。有越來越多的證據顯示，偏頭痛與肥胖的關聯，可能與脂肪細胞所釋放之發炎媒介物質 (inflammatory mediators) 有關。

不過，有關減重對偏頭痛影響之相關臨床研究並不多。一項研究針對肥胖、患有偏頭痛的青少年，進行為期 12 個月之減重飲食 (weight-losing diet) 配合有氧運動 (aerobic exercise) 與認知行為訓練 (cognitive-behavioral training)，結果顯示這些治療的確可減重，並且減少偏頭痛發作頻率/嚴重度/失能程度⁽¹⁾。但是，減重飲食本身到底對偏頭痛的改善有多少貢獻，就無法評估了，可能需要更嚴謹之臨床研究來證明。

2. 低鈉飲食 (*low-sodium diet*)

目前並無相關研究。不過有一項名為 DASH-sodium 的研究，讓我們可探究飲食鈉含量對血壓與頭痛的影響⁽²⁾。此一交叉研究(crossover study)將高血壓患者隨機分配至低鈉、中鈉、高鈉飲食(以蔬果/低油飲食為基礎)或對照組(一般西式飲食)，每 30 天更換飲食組別。結果發現在 30 天飲食週期的最後 7 天，低鈉組受試者發生頭痛的風險比高鈉組低。這代表或許低鈉飲食對患有高血壓之頭痛患者有益處。

3. 低脂飲食 (*low fat diet*)

飲食中的脂肪含量，與前列腺素(prostaglandins)的製造有關。前列腺素與偏頭痛的致病機轉可能有關，包括對顱內血管的影響與中樞/周邊神經敏感 (central & peripheral sensitization) 等機轉。

過去有兩個研究針對低脂飲食預防偏頭痛的成效進行評估。第一個研究讓受試者接受低脂飲食 12 週，並請受試者填寫頭痛日誌，發現一個月後受試者的體重、頭痛次數/嚴重度與急性止痛藥物的使用均減少⁽³⁾。第二個研究採用交叉設計，讓受試者隨機接受 16 週之特殊飲食 (包括素食[vegan diet]，與排除飲食[elimination diet，即避開會誘發偏頭痛之食物])或 16 週之營養補充劑(安慰劑，作為對照組)。結果發現受試者在接受特殊飲食期間的最後兩週，最嚴重頭痛(worst headache)的疼痛度是有明顯改善⁽⁴⁾。

不過上述這兩項研究均未針對低脂飲食作嚴格定義，也未能釐清頭痛的改善究竟是低脂飲食本身的效果，或是減重後的結果。因此未來仍需研究來釐清這個問題。

4. 生酮飲食 (ketogenic diet)

生酮飲食藉由攝取高脂肪、適量蛋白質與減少醣份攝取，強迫人體燃燒脂肪，在醫學上主要用於治療兒童頑性癲癇。生酮飲食經由酸血症(acidosis)與酮體(keto body)產生，可改變腦部神經元的興奮度，減少皮質傳播性抑制(cortical spreading depression)，因此或許可用來治療預兆偏頭痛 (migraine with aura)。生酮飲食早在 1928 年就曾用在偏頭痛治療，但有關其療效多半是零星個案報告。2014 年的一項研究，以三個月的生酮飲食來治療青少年偏頭痛：18 位受試者中，僅 6 位能完全遵循生酮飲食，其中 3 位受試者頭痛顯著改善(發作頻率減少>75%)，3 位頭痛有改善(發作減少>50%)⁽⁵⁾。另一項 2015 年的研究亦顯示，經四週的低熱量/低酮飲食，偏頭痛患者在第一個個月頭痛即有改善，而且效果可持續至六個月；在對照組(低熱量飲食)，頭痛改善就比較不明顯⁽⁶⁾。

近年來有人使用阿特金斯飲食法 (modified Atkins diet)，也就是完全不吃澱粉食物，改以食用高蛋白食品產生酮酸，達到類似生酮飲食的效果。但最近的一項研究發現阿特金斯飲食法對於慢性每日頭痛之青少年，並無明顯治療效果：12 位受試者中，僅 3 位完成為期 12 週的飲食治療，且頭痛率頻也沒有減少⁽⁷⁾。

5. 飲食內容調整

有些患者有類偏頭痛發作，合併潮紅、蕁麻疹症狀，使用低色胺酸飲食 (tryptophan-reduced diet)，可減少頭痛與過敏症狀⁽⁸⁾。另外，根據 omega-6 fatty acids 可能增加疼痛與 omega-3 fatty acids 可以減少疼痛的理論，最近有一研究讓慢性每日頭痛患者接受低 omega-6 fatty acids 的飲食(第一組)，或是低 omega-6 fatty acids 與高 omega-3 fatty acids 的飲食(第二組)。經 12 週的飲食療法之後，第二組比第一組頭痛改善的程度較高⁽⁹⁾。這代表調整飲食中脂肪酸的比例，或許有助於減少頭痛發生。

6. 斷食療法 (*fasting therapy*)

斷食原本為古老宗教中的一種修煉方式。斷食療法是藉由停止攝取固態食物與刺激性飲料(如咖啡因)一段時間，改以水、藥茶、蜂蜜水、蔬果汁取代，來達到激發臟器功能的目的。雖然斷食的適應症包括頭痛⁽¹⁰⁾，但斷食期間可能誘發頭痛，斷食也不適合每一個人，尤其是健康不佳的慢性病患者。對此有興趣的讀者，可閱讀治療性斷食與飲食醫學會(Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung) 的建議⁽¹⁰⁾。

7. 地中海式飲食 (*Mediterranean diet*)

地中海式飲食泛指希臘、西班牙、義大利南部等地中海沿岸居民傳統的飲食方式，以蔬果、魚類、五穀雜糧、堅果與橄欖油為主的飲食風格。目前已有探討地中海式飲食用來減少失智症、心血管疾病之研究，但對於頭痛是否有效，有賴進一步研究。

[註] 本文主要源自於 Diet and nutraceutical interventions for headache management: A review of the evidence. Cephalalgia. 2015 Jun 11.

參考文獻：

- (1) Verrotti A, Agostinelli S, D'Egidio C, Di Fonzo A, Carotenuto M, Parisi P, Esposito M, Tozzi E, Belcastro V, Mohn A, Battistella PA. Impact of a weight loss program on migraine in obese adolescents. Eur J Neurol. 2013 Feb;20(2):394-7.
- (2) Amer M, Woodward M, Appel LJ. Effects of dietary sodium and the DASH diet on the occurrence of headaches: results from randomised multicentre DASH-Sodium clinical trial. BMJ Open. 2014 Dec 11;4(12):e006671.
- (3) Bic Z, Blix GG, Hopp HP, Leslie FM, Schell MJ. The influence of a low-fat diet on incidence and severity of migraine headaches. J Womens Health Gend Based Med. 1999 Jun;8(5):623-30.
- (4) Bunner AE, Agarwal U, Gonzales JF, Valente F, Barnard ND. Nutrition intervention for migraine: a randomized crossover trial. J Headache Pain. 2014 Oct

23;15:69.

- (5) Farkas MK, Mak E, Richter E, Farkas V. EHMTI-0336. Metabolic diet therapy in the prophylactic treatment of migraine headache in adolescents by using ketogenic diet. *J Headache Pain*. 2014; 15(Suppl 1): G9.
- (6) Di Lorenzo C1, Coppola G, Sirianni G, Di Lorenzo G, Bracaglia M, Di Lenola D, Siracusano A, Rossi P, Pierelli F. Migraine improvement during short lasting ketogenesis: a proof-of-concept study. *Eur J Neurol*. 2015 Jan;22(1):170-7.
- (7) Kossoff EH, Huffman J, Turner Z, Gladstein J. Use of the modified Atkins diet for adolescents with chronic daily headache. *Cephalalgia*. 2010 Aug;30(8):1014-6.
- (8) Unge G, Malmgren R, Olsson P, Theorell H, Tornling G. Effects of dietary protein-tryptophan restriction upon 5-HT uptake by platelets and clinical symptoms in migraine-like headache. *Cephalalgia*. 1983 Dec;3(4):213-8.
- (9) Ramsden CE, Faurot KR, Zamora D, Suchindran CM, Macintosh BA, Gaylord S, Ringel A, Hibbeln JR, Feldstein AE, Mori TA, Barden A, Lynch C, Coble R, Mas E, Palsson O, Barrow DA, Mann JD. Targeted alteration of dietary n-3 and n-6 fatty acids for the treatment of chronic headaches: a randomized trial. *Pain*. 2013 Nov;154(11):2441-51.
- (10) Wilhelmi de Toledo F1, Buchinger A, Burggrabe H, Hölz G, Kuhn C, Lischka E, Lischka N, Lützner H, May W, Ritzmann-Widderich M, Stange R, Wessel A, Boschmann M, Peper E, Michalsen A; Medical Association for Fasting and Nutrition (Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung, ÄGHE). Fasting therapy - an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. *Forsch Komplementmed*. 2013;20(6):434-43.

南區頭痛讀書會

親愛的醫師 您好:

很榮幸能邀請您參加"南區頭痛讀書會", 竭誠地邀請您, 並感謝您的支持!

時間: 105年3月05日(週六) 14:50 ~18:00 PM

地點: 蓮潭會館 108教室

報名/用餐: 請於**2月25日**前向頭痛學會秘書處報名, 以便統計人數, 謝謝!

連絡人: 李連輝 (手機: 0975106228)

祝 醫安

14:30 ~ 14:50	Registration	演講者	座長
14:50 ~ 15:00	Open	王博仁院長(活水)	
15:00 ~ 15:30	IDA associated migraine	李連輝醫師(義大)	盧相如醫師(高醫)
15:40 ~ 16:10	Sinusitis associated Headache	連景峯醫師 (義大耳鼻喉)	柯炳堂醫師 (稜田診所院長)
16:10 ~ 16:30	Coffee break		
16:30 ~ 17:00	Migraine associated sudden deafness	陳建志醫師(元景神經.耳鼻喉科診所. 義大)	黃子洲醫師(活水)
17:10 ~ 17:40	.Diabetic Painfull Neuropathic Pain	施景森醫師(高榮)	林高章醫師(奇美)
17:40 ~ 17:50	Discussion	王博仁院長(活水)	
18:00	Dinner		

主辦單位：台灣頭痛學會

協辦單位: 輝瑞藥廠

神經學會教育學分2.16點 耳鼻喉教育學分 (申請中)

2016年第一次中區頭痛讀書會

時間：2016年3月6日 (星期日) 上午 9:00-12:20

地點：彰化基督教醫院 兒童醫院 9樓 兒科醫研室

地址：彰化縣彰化市南校街135號

時間	講題	講者	座長
09:00-09:20	報到		
09:20-09:30	Opening	劉青山 副院長(彰基)	
09:30-10:00	Headache in children	張通銘 醫師(彰基)	劉青山 副院長(彰基)
10:00-10:30	Headache in the elderly	廖翊筑 醫師(北榮)	王署君 教授(北榮)
10:30-10:50	休息		
10:50-11:20	Headache in dialysis	陳盈助 醫師(台中慈濟)	陳威宏 理事長(新光)
11:20-11:50	Pitfalls and controversies	陳彥宇 醫師(彰基)	陳大成 部長(彰基)
11:50-12:10	Discussion	所有與會者	王署君 教授(北榮)
12:10-12:20	Closing	陳威宏 理事長(新光)	

主辦: 台灣頭痛學會

協辦: 台灣神經學會、彰化基督教醫院神經醫學部、彰化基督教醫院兒童醫院

學分: 台灣神經學會學分

Google map (彰基) : <https://goo.gl/5hEjFZ>

將安排高鐵至彰基往返接送。參加者若需搭乘，請於2月25日下午5:00以前填寫報名表email寄至頭痛學會祕書處 taiwan.head@msa.hinet.net

集合：上午8:40在台中高鐵1樓7號出口處集合, 8:45出發往彰基

- 北部朋友南下建議搭乘 609 班次高鐵 (非直達車), 8:37抵達台中站
- 南部朋友北上建議搭乘 1304班次高鐵 (非直達車), 8:33抵達台中站

回程：下午12:40在彰基兒童醫院一樓集合, 12:45 出發往台中高鐵

高鐵台中站往返彰基接駁車報名表於下頁

參加2016年第一次中區頭痛讀書會 高鐵台中站 往返 彰基 接駁車報名表

姓名	
就職機構/單位	
聯絡 email	
行動電話	
搭乘去程或回程	<input type="checkbox"/> 高鐵往彰基 <input type="checkbox"/> 彰基至高鐵 (往返都搭乘, 請都打勾)

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