

頭痛電子報 第167期

發行人：台灣頭痛學會

發刊日期：民國 107 年 08 月

【本期內容】

偏頭痛的非頭痛症狀 -- 博智診所 陳炳錕醫師	P2
HOT 09/02 2018 秋季中區、北區頭痛讀書研討會議	P6
HOT 09/09 2018 秋季南區頭痛讀書研討會議	P7

各位頭痛學會的會員大家好：

本期邀請陳炳錕醫師撰文分享偏頭痛的各式各樣非頭痛症狀。我們在治療偏頭痛時，很容易把注意力集中在頭痛，忽略這些伴隨症狀。有時，病人自己也說不清楚自己的症狀，弄不明白它們和偏頭痛的關係。替病人想到他/她想不到的，改善他/她以為不相關的症狀，我們能夠給病人更好的照護。

頭痛電子報主編 賴資賢

秘書處報告：

- 1.【2018 頭痛學術研討會暨第五屆第二次會員大會】將於 **11/17-18**，於台北集思交通部國際會議中心舉行，請大家務必預留時間參加。
2. 2018 秋季中、北區頭痛讀書研討會將於 **09/02(星期日) 09:10-12:10** 在台北晶華酒店舉辦，議程表列如後，歡迎報名參加。
3. 2018 秋季南區頭痛讀書研討會將於 **09/09(星期日) 09:10-15:00** 在台南永康奇美醫院舉辦，議程表列如後，歡迎報名參加。

台灣頭痛學會 敬邀

偏頭痛的非頭痛症狀

博智診所 陳炳錕醫師

偏頭痛之所以這麼擾人，造成患者嚴重的失能，除了本身頭痛症狀嚴重外，容易伴隨頭痛出現的許多其他症狀也是很重要的原因，這篇文章簡單向大家介紹一些常見的偏頭痛合併“非”頭痛症狀。

一、視覺障礙(Visual disturbance)：

偏頭痛病人常常覺得視力受到影響。視力受影響的方式千奇百怪，就算在偏頭痛發生“前”的一段時間，頭痛都還沒開始，有 3 成多的病人就已經覺得視力變的有點敏感，也有 2 成的人覺得眼睛模糊不能聚焦。

當然，偏頭痛而言最重要的視覺症狀還是“畏光”和“視覺預兆”這兩種。畏光一般比較持續，在西方國家，80% 的偏頭痛病人都會畏光(亞洲比較少，大約 30% 左右)，持續的時間比較長，可以在整個頭痛期間都有，病人會想關燈或到暗一點的角落。

相較於“畏光”，視覺預兆比較短暫。所謂預兆，是指在頭痛前或剛開始時出現的暫時性症狀，可以是半邊麻麻的，看東西怪怪的，一邊無力等等。在所有的偏頭痛預兆中，視覺預兆是最多的，超過 95%，而且其他的預兆往往是伴隨著視覺預兆後才發生。Mayo Clinic 在 Youtube 上放了一個很棒的典型視覺預兆影片，有興趣可以查看 (<https://www.youtube.com/watch?v=qVFicF9lyk8>)。

不過，視覺預兆並不是都這麼典型。最常見的型態反而是看不清楚(54%)，眼前有亮點(47.5%)，而影片中這種典型的鋸齒形線條(zig-zag)預兆大約是 42%。台灣偏頭痛病患有預兆的人比國外低很多，國外約 1/3 的偏頭痛病患有預兆，臺灣約 1/10，所以上述的比例是不是一樣就不得而知了。另外有個很有趣的觀察，有位病人紀錄了 18 年內超過 1000 次的視覺預兆，分析後發現視覺預兆會消失個幾分鐘後，又從原來傳遞方向的前方突然出現繼續移動，這有點像是預兆在腦中相對位置傳遞時跑一跑會鑽到腦中更深位置，然後繼續往前跑又鑽出來的感覺。

還有一個非常罕見的視覺症狀叫做“視覺飛雪”(visual snow)，這個詞的意思是病人看到的東西有點像早期老電視收訊不良的雪花遍佈一般，或者說病人會看到像壓縮過頭、畫質很差、雜訊太多的影像，而且張眼、閉眼都會看到這種感覺

(黑暗中依然有雪花就是了)。這些病患常合併有典型的 "持續性" 視覺預兆 (如同上面 Youtube 內容)，但是這個雪花，卻常常對一般治療偏頭痛的藥物無效，算是一個和偏頭痛共存的視覺疾病，是個困難的課題!

二、腸胃不適(Gastrointestinal disturbance)：

腸胃症狀也是偏頭痛患者常見的問題。偏頭痛患者發作時有 70-80% 會出現噁心，有 30 % 會嚴重到嘔吐。偏頭痛發生時，腸胃道排空的速度會明顯延遲(這也是為什麼止痛藥不可太晚吃的原因，腸胃停滯後就無法吸收了)。在挪威的研究也發現，偏頭痛發作的頻率越高，患者有腸胃道症狀的機會越大。最近更發現如果患者偏頭痛發作時很常伴隨有噁心症狀，這些患者比其他的人更容易從陣發性偏頭種，變成更嚴重的慢性偏頭痛。另外，容易出現腸胃道症狀的患者，似乎也有更多的自律神經系統異常的表現。

厭食症雖然在偏頭痛也很常見，但是因為研究方法的差異，在成年患者中的盛行率無法確定。另一方面，在發生於以兒童為主的腹部偏頭痛(abdominal migraine)中，厭食症就是主要的症狀了，這些反覆腹痛的孩子，有 70% 成年後都會有偏頭痛發作。

三、異感痛(Allodynia)：

異感痛是指應該無害的刺激(如輕觸、戴眼鏡、刷子輕刷)卻會引起疼痛的感覺。在陣發性偏頭痛患者中有 70% 會有頭皮的異感痛，在慢性偏頭痛患者甚至可以高達 90%。異感痛和偏頭痛患者的焦慮、憂鬱與失能有關。而偏頭痛患者中，容易出現異感痛的危險因子包括：女性、肥胖、以及高頻率的頭痛。異感痛一般出現在偏頭痛發作後的數個小時後，而且症狀出現後，患者對止痛藥物的效果會降低。異感痛不只是侷限在頭部，在偏頭痛發作時，這個症狀甚至可以嚴重到全身都出現。

其實不只是偏頭痛發作時的易感痛，研究更發現偏頭痛患者在兩次頭痛發作之間，特別是接近下次發作之前，引起疼痛的閾值就會先逐步降低，這種對疼痛變敏感表現被認為可能是頭痛發作的前期表現。

四、前庭神經症狀(Vestibular symptoms)：

在偏頭痛發作時，大約有 30-50% 的病人會出現眩暈，頭昏或者不平衡的症狀。在偏頭痛的患者中有個眩暈特別嚴重的族群，被歸在次分類“前庭偏頭痛”，在 ICHD-3 中分類在附錄中。這些患者發作時除了前庭系統的症狀嚴重(中重度以上，持續 5 分鐘到 72 小時)，而且有超過一半的眩暈發作時會伴隨著偏頭痛的發生。需要注意的是，這個診斷和偏頭痛合併腦幹預兆要仔細分辨(會有意識障礙、複視、眩暈、發音不清、或步態不穩的現象)。在前庭偏頭痛患者中，聽力損傷或耳朵脹脹的感覺也很常見，但是大多非常輕微。

前庭偏頭痛患者發作時的眩暈症狀可以是自發的(不用任何誘因)，也可以是受到姿勢誘發的，但是自發性的機會遠高於動作姿勢誘發。在最近的研究中追蹤了患者 9 年，發現許多患者這種眩暈的症狀會持續發生，造成生活上很大的影響；另外作者也發現，在研究開始時，只有 16% 患者在一開始就發現有兩次頭痛發作間眼睛轉動異常，而在研究進行的 9 年追蹤裡，這個比例會升高到 41%。

為什麼偏頭痛患者這麼容易眩暈其實不是很清楚，一般相信是和偏頭痛發作的過程中，顱內痛覺系統和前庭系統容易被活化有關。也因此，預防偏頭痛的藥物常常可以同時改善眩暈和偏頭痛。另外值得注意的是，單純的眩暈疾患在人群中其實也非常常見，偏頭痛患者不只是在頭痛發作時容易眩暈，其實同時合併其他眩暈疾患的機會也比一般人高，根據台灣的健保資料庫研究，偏頭痛患者同時合併良性陣發性姿態性眩暈(BPPV)的機會大約比一般人高 2 倍。

五、不寧腿症候群(Restless legs syndrome)

另一個很容易在偏頭痛患者發生的疾病是不寧腿症候群，因為上期(166 期)電子報中已經有專文討論，我們這裡只簡單提出一些有趣的發現。

不寧腿症候群在高加索人比在亞洲人常見，患者會在傍晚到睡前出現坐立難安的症狀，主要是腿部奇怪的感覺(癢、麻、蟲子在爬...)，這個感覺會在起來走動後改善或消失，靜止不動時變嚴重。偏頭痛患者在臨床與社區研究都發現，比起一般群眾，更容易有不寧腿症候群。台灣的臨床偏頭痛患者中，大約有 11% 的人同時有不寧腿症候群；偏頭痛相關症狀(噁心、嘔吐、怕光、怕吵...)越多的人，發生的機會越高。臨床上也發現，兩者的發作似乎相互呼應，亦即如果患者今天頭痛發作，晚上出現不寧腿的機會就明顯增加；這現象反過來(先出現不寧腿症狀，再出現頭痛)也成立，但是為何如此並不清楚。北榮的基因研究也發現，一個參與

“鐵”代謝，已知與不寧腿症候群相關的基因(MEIS1 variants)，與偏頭痛患者中出現不寧腿症狀有相關性。

六、精神疾患(Psychiatric disorders)：

偏頭痛和精神疾患的相關性也是個很大的研究領域，簡單介紹如下。以憂鬱而言，預兆型偏頭痛與憂鬱的關係比非預兆型高，而且偏頭痛與憂鬱的相關性是雙向的，偏頭痛患者比一般人高 4 倍的機會有憂鬱症狀，而憂鬱症患者也有比一般人高 2 倍的機會有偏頭痛。憂鬱的發生機會也和偏頭痛的嚴重程度有關，慢性偏頭痛比起陣發性偏頭痛，有更高的比例合併有憂鬱症狀。

以躁鬱症來說，慢性偏頭痛患者比起一般人，有 3.9 倍的機會得到躁鬱症，比起陣發性偏頭痛患者也高出 1.8 倍的機會。

焦慮症的部分，偏頭痛患者比一般人罹患焦慮症的機會高出 5 倍，同樣是慢性偏頭痛患者比陣發性的機會更高。

結論

偏頭痛不只是頭痛而已，這是一個會造成患者嚴重失能的神經系統疾病。而造成嚴重失能的原因中，非頭痛的伴隨症狀扮演了重要的因素。因此，仔細診斷相關的非頭痛症狀加以治療，才能真正改善患者的生活品質。

參考資料：

Chen PK and Wang SJ. Non-headache symptoms in migraine patients [version 1; referees: 2 approved]. F1000Research 2018, 7(F1000 Faculty Rev):188(doi: 10.12688/f1000research.12447.1)

2018 年秋季 北區-中區聯合頭痛研討會 (Headache and Neuropathic Pain Management)

- 一、活動日期：2018 年 9 月 2 日 (星期日) 09:10~12:10
 二、主辦單位：台灣頭痛學會、台灣神經學會
 贊助單位：台灣愛力根藥品股份有限公司
 三、活動地點：台北晶華酒店-四樓第 1 貴賓廳 (台北市中山北路二段 39 巷 3 號)

時間	題目	講師	座長
09:10-09:20	Opening Remarks	王署君 教授 神經學會理事長	
09:20-10:00	White matter hyper-intensities in RCVS	台北榮總 陳世彬 醫師	台北榮總 王署君 教授
10:00-10:40	Guidelines of the International Headache Society for controlled trials of preventive treatment of chronic migraine in adults	光田醫院 何秉彰 醫師	光田醫院 楊鈞百 主任
10:40-11:00	<i>Coffee Break</i>		
11:00-11:30	CGRP as the target of new migraine therapies-successful translation from bench to clinic	台北榮總 吳致緯 醫師	台中榮總 張鳴宏 教授
11:30-12:00	Cases sharing	奇美醫院 林高章 主任	新光醫院 陳威宏 主任
12:00-12:10	Closing Remarks Annual meeting announcement (11/17-18)	林高章 理事長 台灣頭痛學會	
12:10-	賦歸 with lunch box		

- 本研討會學分申請：台灣神經學會、家庭醫學會、西醫師、護理師、專科護理師，歡迎踴躍報名參加。
- 報名方式(截止日期 8/24):
 - ◆ E-mail: taiwan.head@msa.hinet.net 或使用 QR Code 條碼。
 - ◆ 電話報名:06-281-2811 分機 57192 黃月玲小姐。
- 歡迎各位加入台灣頭痛學會(入會費 1000 元，年會 500 元/年)，請洽秘書處-李瑞琦或黃月玲小姐(06-2812811 ext 57192)





2018年秋季 南區頭痛神經痛研討會 Headache and Neuropathic Pain Management

- 一 活動日期：2018年9月9日（星期日）09:10~15:00
- 二 主辦單位：台灣頭痛學會 | 台灣神經學會 | 奇美醫療財團法人奇美醫院
協辦單位：裕利醫藥股份有限公司 | 輝瑞生醫股份有限公司
- 三 活動地點：奇美醫院第五醫療大樓5F國際會議廳

時間表

09:10-09:20	Opening Remarks	講師/座長	林高章 理事長 台灣頭痛學會
09:20-10:00	Spontaneous SAH with Initial Negative Intracranial Aneurysm and Literature Review	講師 座長	陳滄山 主任 新樓神內 李連輝 院長 義大神內/高銘診所
10:00-10:40	Fibromyalgia: Diagnosis and Management	講師 座長	楊鈞百 主任 光田神內 王博仁 院長 活水診所
10:40-11:00	Coffee Break		
11:00-11:40	Sinus thrombosis headache and Dissection headache. The difference and similarity	講師 座長	劉子洋 醫師 新光神內 陳威宏 主任 新光神內
11:40-12:00	Panel Discussion	講師/座長	李連輝、王博仁、陳威宏
12:00-13:00	Lunch		
13:00-13:30	Case sharing 1 : diagnosis	講師 座長	黃至誠 醫師 高長神內 柯炳堂 院長 積田診所
13:30-14:00	Case sharing 2 : diagnosis	講師 座長	林典佑 醫師 成大神內 楊浚銘 秘書長 頭痛學會
14:00-14:40	Radiologist interpretation in organic headache	講師 座長	陳泰源 主任 奇美放射 林高章 主任 奇美全人
14:40-15:00	Panel Discussion	講師/座長	柯炳堂、楊浚銘、林高章
15:00-	賦歸	講師/座長	林高章 理事長

本研討會學分申請：台灣神經學會、家庭醫學會、西醫師、護理師、專科護理師，歡迎踴躍報名參加。

報名方式(截止日期9/31)：

◆ E-mail：taiwanhead@msahinet.net 或使用QR Code條碼。

◆ 電話報名：06-281-2811分機57192 黃月玲小姐。

◆ 奇美醫院同仁，請上院內教育訓練系統線上報名。

歡迎各位加入台灣頭痛學會(入會費1000元、年會500元/年)，請洽秘書處-李瑋琦或黃月玲小姐(06-2812811 ext. 57192)



167040226



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 李瑞琦 會址: 台南市永康區中華路901號-全人醫療科辦公室

TEL : 06-2812811轉 57192或57421 FAX:06-2816161

E-mail : taiwan.head@msa.hinet.net

學會網頁 : <http://www.taiwanheadache.com.tw/>
