

# 頭痛電子報第 102 期

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

發刊日期：民國 102 年 1 月

發行人：台灣頭痛學會

---

## 【本期內容】

肥胖與偏頭痛-----許永居醫師

IHS Headache Master School 甄選結果公告

2013 IHC (International Headache Congress) 論文徵求及報名通知

研討會訊息-----中區頭痛讀書會

---

本期內容由許永居醫師提供，介紹「肥胖與偏頭痛」。希望藉由本文，針對偏頭痛與肥胖的關係，有更進一步的了解。

電子報主編：楊鈞百醫師

## 秘書處報告：

國際頭痛學會Headache Master School台灣代表甄選已經揭曉，請見公告。

國際頭痛學大會(IHC)將於今年六月在波士頓舉行，欲報名或是申請論文發表者，請把握報名時間。

中區頭痛讀書會將於2月2日舉辦，歡迎前往參加，議程內容請參考研討會訊息。今年的春季頭痛再教育研討會將在3/17(台北)、4/7(台中)、4/6(台南)分別舉行，內容精彩，敬請期待。

台灣頭痛學會敬啟

---

# 肥胖與偏頭痛

作者：嘉義基督教醫院神經內科 許永居醫師

## 一、前言

身體質量指數(Body Mass Index，以下簡稱 BMI)是一種衡量體型是否肥胖的標準，計算公式為：體重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>。因各國間體型不同，所以各國 BMI 的標準均不一，以國內為例，定義 BMI 若 24-27 為過重，若超過 27 則為肥胖。西方國家的標準與國內不同，是定義 25-30 過重，也等於輕度肥胖，30-40 為重度肥胖，大於四十為致病性肥胖(morbid obesity)；以下所引用的研究結果，也是根據西方國家的 BMI 標準。在美國已有 64%以上的人肥胖，且世界衛生組織在眾多疾病中，正式把肥胖列為前 20 名危險疾病之中。

肥胖乍聽之下，彷彿不會與頭痛有甚麼關係。但是我們見到，肥胖與其他慢性疼痛，如慢性下背痛、頸痛、纖維肌痛(fibromyalgia)都有共病關係。那是否與頭痛也有相當的關係呢?請見以下的分析!

## 二、肥胖與頭痛的共病關係

我們把肥胖與頭痛的關係，分成大人及兒童兩方面來探討。在眾多的頭痛中，與肥胖主要有關連的是偏頭痛。

### 1) 肥胖與偏頭痛

在一大型的流病調查中發現，30215 人中有 3791 人偏頭痛，其中的數據指出，BMI 與偏頭痛發生的頻率比較有關係<sup>1</sup>。不管在一個月發作大於 15 天的偏頭痛(我們叫慢性偏頭痛)，以及每個月痛 10-14 天的偏頭痛，都可以發現 BMI 越高的人，越容易有偏頭痛，且呈現很好的現性關係。另一個更大型蒐集 63467 的研究，也得到相同的結果。但在以上兩個研究中，分析偏頭痛的盛行率，與 BMI 之間，並沒有任何的關連性。綜上所示，肥胖不是造成偏頭痛從無到有的危險因子，但它是促進偏頭痛越頻繁，或叫偏頭痛慢性化(migraine chronification)，的危險因子。偏頭痛慢性化，換成白話文就是指，從偶發性偏頭痛，變成慢性偏頭痛的過程。

那在其他類型的原發性頭痛，究竟有怎樣的關連性呢? 美國的一大型流病研究指出(AMPP)，在 120,000 個家庭中，發現可能偏頭痛以及偶發性緊縮型頭痛(Tension-type Headache)，都與 BMI 無關。

### 2) 肥胖與兒童的頭痛<sup>2</sup>

既然確立與 BMI 有關的是偏頭痛的頻率，而不是其他種的頭痛，學者開始注意說，這樣的關連性是不是也出現在小朋友族群。在一個 913 個孩童的研究中，在追蹤第三個月及第六個月來看頭痛與體重的關係，發覺在初次評估、第三、第六個月這三個時間點上，BMI 與偏頭痛頻率有很好的關連。本觀察證實在兒童

族群，肥胖與偏頭痛頻率的共病關係，也是成立的

### 三、肥胖為何造成慢性偏頭痛?

#### 1) 檢視共病關係- Hills 六步驟<sup>1</sup>

在統計學的數據出來後，對於我們看到兩個疾病有一起發生的情形，我們就能說是共病了嗎?Hills 提出六個步驟，要大家審慎的檢視；如果能通過這六步驟，更能確定是我們醫學上認可的共病關係之外，更能運用到臨床上。我們嚐試用這六步驟，來檢視肥胖與頭痛的關連性:

##### <第一步>時間關係(Temporal Relationship):

要知道肥胖與頭痛，何者在時間點上誰先發生。目前這點證據不明顯；如果能知道的話，就可以比較確定兩者的因果關係。

##### <第二步>研究的可性強度跟恆定性(Strength and Consistency):

也就是要反省一般研究講的信度、效度、及可重複性。

##### <第三步>兩者間的線性關係(Dose-Response Relationship):

BMI 越大，頭痛是不是越頻繁；之前的那幾個大型研究，都有提供這樣的數據。

##### <第四步> 考慮可能的解釋(Consideration of alternate explanation):

如果第一步沒有辦法很確定的話也沒關係，通過第二與第三步驟後，開始要想解釋。有可能有別的因素，如環境、基因，導致造成這兩者；又或者是互相為因果關係，或是單向的關係。以頭痛與肥胖舉例來說，有可能肥胖與造成頭痛的基因位置接近，所以肥胖的人易出現頭痛；也有可能是肥胖造成頭痛，或頭痛造成肥胖(單一關係)。

##### <第五步>進一步實驗(Experiment):

想好以上的解釋以後，要進一步用動物或人體實驗，來加以證實。

##### <第六步>專一性(Specificity):

肥胖只對“偏頭痛頻率”有關連性。對於偏頭痛的盛行率，乃至於緊縮型頭痛，都沒有關連性。這就是專一性。

綜合以上的六個步驟，肥胖與頭痛，還有很多值得研究的地方。目前已經有的一些分子生物的機轉，先在下面兩點介紹。

#### 2) 周邊敏感化(peripheral sensitization)

肥胖患者會有發炎體質(proinflammatory state)，脂肪組織(adipocyte)除了會造成肥胖之外，進一步會分泌 adiponectin 及 leptin，都會造成進一步的發炎反應<sup>3</sup>，所以偏頭痛患者身上，代謝症候群、胰島素阻抗性也有比較高的比例。此外，肥胖患者體內，腦下垂體後葉分泌的 orexin 比較低，也會造成 CGRP 變高，進而導致偏頭痛。

#### 3) 中樞敏感化(central sensitization)

肥胖患者體內，腦下垂體後葉分泌的 orexin 比較低，orexin 原來是抑制 CGRP 的用途，orexin 低下會進而造成 CGRP 變高，進而導致偏頭痛<sup>3</sup>。

#### 四、肥胖與慢性偏頭痛之治療<sup>4</sup>

肥胖本身就是嚴重的問題，一定要努力解決，筆者亦深受其害，願與大家分享照片(見圖)。講到減肥，大家一定會想到節制飲食跟運動。運動的量要每個禮拜做 3-5 天，每天至少 30-45 分鐘。既然肥胖對頭痛有影響，吾人在使用預防偏頭痛的藥物，特別是已經過重的病人身上，或是很注重自己體態的女性病患，應該是值得考慮用藥是否造成肥胖。Sibeliium、Depakine、三環抗憂鬱劑(TCA)都是容易使體重增加的藥物，CCB 類(如 isoptin)跟 beta-blocker 則是稍微變重，而肉毒桿菌素不會增加體重也不會減少，Topiramate 反而是有減輕體重的效果；在選擇藥物的時候，要把體重增加與否這層因素考慮進去。

細心的讀者會想說，那在極度肥胖的病人，接受了減重手術(bariatric surgery)之後，會如何呢？兩個這方面的研究，各統計了 29 個與 24 個致病性肥胖且有偏頭痛的病人，BMI 均>43，在術後六個月的追蹤，顯示頭痛的頻率與嚴重度均有下降。

#### 五、結論

肥胖與慢性偏頭痛，無論大人或小孩族群，均有共病且呈正相關性；但肥胖與偶發性偏頭痛，壓力性頭痛則無這樣的關係。促成偶發性偏頭痛轉化成慢性偏頭痛的眾多因子中，肥胖是可控制(modifiable)的危險因子。所以頭痛的病人在做預防治療的時候，值得更積極的控制體重，比方說 topiramate 就是一個頭痛預防性治療合併減重考量很好的選擇；若頭痛病人有致病性的肥胖，減肥手術是值得推薦的選擇。

#### 六、參考資料

1. Marcelo E. Bigal, Alan M. Rapoport. Obesity and chronic daily headache. Curr Pain Headache Rep 2012;16:101-109
2. ST Kinik, F Alehan, I Erol, AR Kanra. Obesity and paediatric migraine. Cephalalgia 2009; 30(1) 105-109
3. Marcelo E. Bigal, Richard B. Lipton, Philip R. Holland, Peter J. Goadsby. Obesity, migraine, and chronic migraine. Neurology 2007;68:1851 - 1861
4. V Novack, L Fuchs, L Lantsberg, S Kama, U Lahoud, A Horev, N Loewenthal and G Ifergane. Changes in headache frequency in premenopausal obese women with migraine after bariatric surgery: a case series. Cephalalgia 2011; 31: 1336-1342

<左圖> 大二的時候，用心體驗病人打胰島素的感覺。

<右圖> 經過艱辛的醫學生涯三年後的追蹤照片。



# IHS Headache Master School, 2013

## 台灣代表甄選結果公告：

正取十名：(依照姓名筆畫順序)

王巖鋒、施景森、范碧娟、梁仁峰、許永居、  
陳炳錕、黃子洲、楊鈞百、廖翊筑、賴資賢

備取五名：(依照備取順序)

賴冠霖、柯登耀、謝鎮陽、沈秀祝、陳律安

IHS Headache Master School 甄選委員會

2013 年 1 月 15 日

## Quick Links

[American Headache Society<sup>®</sup>](#)

[Registration Brochure](#)

[Online Registration](#)

[Hotel Accommodations](#)

[ACHE](#)

[American Migraine](#)

[Foundation](#)

[Contact IHC Secretariat](#)



Co-hosted by the International Headache Society and the American Headache Society, please join us June 27-30 in Boston for the 2013 International Headache Congress!

The common goal of both societies is "revolutionizing headache care through science" and the Congress will provide the research, education, and training to attendees to reach those goals for their patients and themselves.

Time is running out to submit an abstract for an oral platform or poster presentation at the 16th Congress. To submit an abstract, visit: [www.call4abstracts.com/ahs2013/](http://www.call4abstracts.com/ahs2013/). But hurry - the deadline is **February 1, 2013!**

The scientific committee has designed a program for physicians, researchers, psychologists, and other health professionals that will address practice gaps by state of the art lectures, interactive sessions and case based sessions. The latest and most up to date knowledge on migraine, other primary headache and secondary headaches as well as facial pain will be presented by internationally known thought leaders, researchers, and clinicians. View the entire program in the [registration brochure](#) and register either [online](#) or [download the registration form](#) and submit via mail/fax.

We hope you will make plans to join us in Boston where education and healthcare play a dominant role in the community and world.

Cordially,

Michel Ferrari, MD, PhD  
Scientific Co-Chair

R. Allan Purdy, MD  
Scientific Co-chair

American Headache Society<sup>®</sup>  
19 Mantua Rd.  
Mount Royal, NJ 08061  
Phone: 856-423-0043





親愛的醫師 您好：

很榮幸能邀請您參加"中區頭痛專家讀書會"(會議議程如下表)

衷心地期盼透過本次學術會議的交流，對於頭痛之治療能有所裨益。

竭誠地邀請您，並感謝您的支持！

祝 醫 安

時間：102年2月2日(星期六)下午 15:00~18:00

地點：順天經貿廣場(第一會議室)

地址：台中市西屯區文心路二段 201 號 B2

服務電話：04-22580233

15:00~15:05	Opening	光田醫院 楊鈞百 醫師	
15:05~15:55	TMS and Migraine	中國醫藥大學神經內科 林剛旭 醫師	主持人 台灣頭痛學 會王博仁理 事長
15:55~16:45	睡眠與自主神經系統	高雄醫學大學心理學系 蔡宇哲 助理教授	
16:45~17:35	頭痛與身心症	台中榮總精神科 林志堅 醫師	
17:35~17:50	Discussion	All	
17:50~18:00	Closing	台灣頭痛學會王博仁理事長	

主辦單位：台灣頭痛學會 Taiwan Headache Society

協辦單位：葛蘭素史克藥廠



---

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 陳淑玲 陳淑娟

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](mailto:taiwan.head@msa.hinet.net)

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