

# 頭痛電子報第 105 期

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

發刊日期：民國 102 年 4 月

發行人：台灣頭痛學會

---

## 【本期內容】

斷食頭痛-----方楨文醫師

研討會訊息-----中區頭痛讀書會

中區衛教種子教師培訓營基礎課程

研討會演講資料下載-----北中南區春季頭痛再教育研討會

---

本期內容由方楨文醫師提供，介紹「斷食頭痛 (Fasting Headache)」。希望藉由本文讓大家對斷食頭痛，有更進一步的了解。

電子報主編：楊鈞百醫師

### 秘書處報告：

中區頭痛讀書會將在5月26日舉辦，地點在台中永豐棧酒店，歡迎參加。

「頭痛衛教種子教師培訓營t初階課程(中區)」將於7月14日在台中沙鹿光田醫院舉辦。南區課程於去年舉行過，獲得高度的迴響，學員滿意度甚高，今年移師台中開班。這是一個讓醫師、專科護理師、和一般護理師等醫療從業人員可以踏入頭痛醫學領域的墊腳石，如果對於頭痛醫學有興趣，卻苦無入門機會，這將會是最佳的選擇，課程將講述基本的頭痛學識，常見頭痛的介紹和處理，藥物甚至食物療法，以及頭痛相關的倫理議題，對於臨床執業非常的實用，歡迎會員介紹適合的對象參加。本課程採收費制，早鳥優惠每人200元，會員免費，如果超過早鳥期限，則會員與非會員均收費300元，請留意報名時間，名額上限為150人。詳細課程內容請參閱研討會訊息，報名網址 <http://goo.gl/mqz6H> 或上學會網站首頁之連結。

另許多會員因工作繁忙，致使部分研討會課程無法參加，本期電子報開始試行將各次研討會的講演內容上網，讓會員可以下載檔案自行研讀，目前放置空間在box.com，檔案格式為PDF檔，請以電子報後列所附連結下載。非常感謝講師們無償提供講演內容，惟仍請會員尊重原創者著作權，下載後合理使用。

台灣頭痛學會敬啟

---

## 斷食頭痛

作者：台大醫院雲林分院 方楨文醫師

每個人都曾經有餓肚子的時候，但是在物質生活富裕的台灣，越來越少人有機會體會到飢餓的感覺。即使如此，大家偶爾也有工作太多而延誤用餐，或是為了減肥瘦身，故意減量或是跳過一餐不吃的經驗吧？餓肚子的時候，人多半感覺頭昏眼花，四肢無力，甚至胃部一陣陣的絞痛或抽搐，然而，有一類特殊的頭痛，特別在長時間的飢餓之後發生，稱之為斷食頭痛（Fasting Headache）。

在第二版國際頭痛分類中，斷食頭痛被歸類為次發性頭痛，因體內恆定疾患之頭痛(Headache attributed to disturbance of homeostasis)，其分類為 10.5，診斷標準如表一。在恆定疾患頭痛中，斷食頭痛屬於最常見的頭痛<sup>[1]</sup>。其盛行率也不低，根據 1991 年的人口學研究，740 位丹麥的人口學樣本中，曾有體內平衡疾患導致頭痛情形的人有 159 位(21.48%)，而其中即有 30 位(4.05%)因斷食而導致頭痛。<sup>[2]</sup>

斷食和頭痛的關係在 1975 年即有文獻探討<sup>[3]</sup>，於 1883 位偏頭痛患者中，調查偏頭痛發生前 24 小時，這些患者的飲食習慣，研究發現 67% 的患者在偏頭痛發生前都有斷食的情況，如果考慮 30-50 歲的患者，這個比例更高達 76%。然而，卻只有 3-5% 的患者注意到斷食和偏頭痛發生有關，顯見患者多半對於斷食和頭痛之間的關係並不了解。一般來講，「人是鐵，飯是鋼」，有食物來源的時候，人們很少會特別去忍耐飢餓。所以斷食本身會造成頭痛，在 1994 年文獻中<sup>[4]</sup>，才被有系統性的報告。文獻統計 449 位嚴格遵守教義斷食的希臘修士，平均一年有 180 天的斷食，其中 39 人(8.7%)有頭痛情形，且 87.5% 的患者頭痛嚴重度和頻率會隨著斷食的時間延長而增加。

這種嚴格的修行，或許只有一小部分人可以承受，但若是較小規模的斷食，在許多宗教中並不少見，且影響的人群比較大。在傳統上，猶太人在贖罪日（Yom Kippur）的時候，必須整天在禮拜堂中禱告，不能夠進食，時間長達 25 小時。1995 年<sup>[5]</sup>，350 位受測者在贖罪日之後接受問卷調查，依傳統進行斷食的族群有 39% 出現頭痛情形，遠高過未斷食的族群(7%)。這種頭痛被稱為贖罪日頭痛（Yom Kippur headache）。不久之後，穆斯林族群也有相同的報導<sup>[6]</sup>，116 位接受問卷調查的人中，有 91 位遵守穆斯林習俗，在齋戒月時，從日出到日落間進行斷食，其中有 37(41%) 出現頭痛，高於未齋戒者(8%)。這些人多半在齋戒月（Ramadan）開始的第一天出現頭痛，稱為齋戒月首日頭痛（First-of-Ramadan Headache）。

斷食頭痛會隨著禁食的時間延長，發作的頻率也會增加<sup>[4-6]</sup>，在禁食開始之後 16 個小時達到高峰<sup>[6]</sup>，之後就慢慢變少。其持續時間從 1 小時到 14 小時不等，平均在 6.25 小時。若在齋戒月進行每日的例行性禁食，身體似乎會開始「適應」，在一周後，即使沒有藥物治療，頭痛的比例也會逐步降低<sup>[7]</sup>。這類頭痛以緊張性

頭痛的特徵為主(66.6-78%)<sup>[6, 8]</sup>，多在雙側額葉和顳葉發生，沒有搏動感，嚴重度居中(moderate)。在不同研究中，此類頭痛和茶或咖啡的相關性有不一致的情形，穆斯林族群的研究中<sup>[6]</sup>，禁食前喜歡攝取茶或咖啡的人，分別有 5.1 和 3.6 倍的機率發生斷食頭痛。但相反的，在猶太民族的研究中，贖罪日頭痛和平時飲用咖啡、茶並沒有關係<sup>[5, 9]</sup>，有些作者將其歸因於中東民族所飲用的茶或咖啡比較濃，有一部分頭痛來自於咖啡因戒斷，而猶太民族的茶較淡，比較沒有這樣的現象。另外，有緊張性頭痛病史的患者比較容易出現斷食頭痛<sup>[6, 9]</sup>，偏頭痛病史的患者也有相關，但相關性較低<sup>[6]</sup>。另外失眠、脫水<sup>[6]</sup>都比較容易出現這類頭痛。

造成斷食頭痛的原因目前尚未有定論。有些作者懷疑低血糖導致頭痛，但斷食後出現頭痛的時間僅有 16-25 小時，體內儲存的肝醣應當可以供應血糖濃度，不致使斷食者出現低血糖的情形。有些研究探討斷食頭痛和缺水(dehydration)的相關性<sup>[6, 9]</sup>，情況並不一致。在猶太民族 56 名參加者中，有 55 人在贖罪日禁食後體重出現下降，作者認為是因為缺水的關係，但其中出現頭痛的族群，其體重下降的程度和沒有頭痛的族群相仿，所以缺水似乎不是贖罪日頭痛的原因。相反的，缺水則似乎會提高齋戒月首日頭痛的頻率。咖啡因脫癮(Caffeine withdrawal)則可能是另一個原因，過去的研究中<sup>[10]</sup>，每日咖啡因量大於 600mg 的人比較容易產生脫癮頭痛，但也可發生在每日攝取量僅 100mg 的患者上。穆斯林的研究中，咖啡因的飲用習慣和齋戒月首日頭痛的發生具有相關性，發生頭痛的患者每日咖啡因攝取量平均為 517mg<sup>[6]</sup>，若在齋戒後飲用咖啡或茶也可以緩解頭痛，然而在贖罪日頭痛的研究中，並未發現任何相關性。

斷食頭痛若進食即可解決頭痛問題，然而，若因為宗教因素而必須斷食，又如何避免頭痛？2006 年文獻<sup>[11]</sup>指出，若在贖罪日前一天給與 53 位實驗組患者長效型的 COX-2 止痛藥物 Rofecoxib，頭痛的比例為 18.9%，相較於 52 位對照組中有 65.4% 的頭痛比例來說，有顯著的差異。相似的研究也證明每日服用 Etoricoxib 90mg 可以在前五天內降低齋戒月首日頭痛的比率<sup>[7]</sup>。穆斯林的研究建議在齋戒月前緩步的減低咖啡因攝取，然後在齋戒月開始前一天喝杯濃茶或咖啡以避免脫癮<sup>[6]</sup>可以降低頭痛的發作。

斷食頭痛具有特殊的誘發因子，目前的研究多侷限於特定族群且對於其成因、病理機轉、加重或減輕因子均不甚明瞭，有些文獻甚至認為它僅是緊張性頭痛或偏頭痛因為斷食而發作的特例<sup>[1]</sup>，應該歸回原發性頭痛中。無論如何，隨著台灣社會的多元化發展，各種宗教的信仰群眾也會有所改變，我們理當了解此類頭痛的存在，並在面對患者時給予適當的建議。

表一. 斷食頭痛診斷標準 國際頭痛疾病分類 第二版

---

A. 頭痛至少具下列一項特徵，且符合 C 及 D：

1. 額部
2. 整個頭痛
3. 非搏動性
4. 輕或中度

B. 病人已斷食>16 小時

C. 頭痛發生在斷食時

D. 頭痛在進食後 72 小時內緩解

---

### Reference

1. Torelli P, Evangelista A, Bini A, Castellini P, Lambru G, Manzoni GC. Fasting headache: a review of the literature and new hypotheses. *Headache*. 2009;49(5):744-52.
2. Rasmussen BK, Jensen R, Schroll M, Olesen J. Epidemiology of headache in a general population--a prevalence study. *J Clin Epidemiol*. 1991;44(11):1147-57.
3. Dalton K. Food intake prior to a migraine attack--study of 2,313 spontaneous attacks. *Headache*. 1975;15(3):188-93
4. Mitsikostas DD, Thomas A, Gatzonis S, Ilias A, Papageorgiou C. An epidemiological study of headache among the Monks of Athos (Greece). *Headache*. 1994;34(9):539-41.
5. Mosek A, Korczyn AD. Yom Kippur headache. *Neurology*. 1995;45(11):1953-5.
6. Awada A, al Jumah M. The First-of-Ramadan Headache. *Headache*. 1999;39(7):490-3.
7. Drescher MJ, Wimpfheimer Z, Abu Khalef S, Gammaitoni A, Shehadeh N, Torgovicky R. Prophylactic etoricoxib is effective in preventing "first of Ramadan" headache: a placebo-controlled double-blind and randomized trial of prophylactic etoricoxib for ritual fasting headache. *Headache*. 2012;52(4):573-81.
8. Shah PA, Nafee A. Clinical profile of headache and cranial neuralgias. *J Assoc Physicians India*. 1999;47(11):1072-5.
9. Mosek A, Korczyn AD. Fasting headache, weight loss, and dehydration. *Headache*. 1999;39(3):225-7.
10. Silverman K, Evans SM, Strain EC, Griffiths RR. Withdrawal syndrome after the double-blind cessation of caffeine consumption. *N Engl J Med*. 1992;327:1109-14
11. Drescher MJ, Elstein Y. Prophylactic COX 2 inhibitor: an end to the Yom Kippur headache. *Headache*. 2006;46(10):1487-91.

# 中區頭痛讀書會



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5月26日(星期日)上午9:30~12:30

地點：台中 永豐棧酒店 3f 牛津廳

地址：台中市西屯區台中港路二段9號

服務電話：04-232 6-8088

9:30~9:35	Opening	光田醫院 楊鈞百 醫師	
9:35~10:20	Fasting headache	台大醫院雲林分院 方楨文醫師	主持人  台北 榮民總醫院 王署君 主任
10:20~11:05	Mitochondrial dysfunction and migraine	三軍總醫院 徐昌鴻醫師	
11:05~11:50	Migraine triggers	嘉義基督教醫院 許永居醫師	
11:50~12:20	Discussion	All	
12:20~12:30	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

# 台灣頭痛學會頭痛衛教種子教師培訓營基礎課程

時間：2013 年 7 月 14 日(星期日) 8:00~17:00

地點：光田醫院第二醫療大樓 8 樓:國際會議廳(台中市沙鹿區沙田路 117 號)

附註：本課程報名費用 200 元，名額上限 150 人。請上網報名 <http://goo.gl/mqz6H>

時間	課程名稱	講師	主持人
08：00~08：25	報到		主持人
08：25~08：30	歡迎詞	王博仁理事長(頭痛學會)	
08：30~09：05	頭痛的分類與相關檢查	許永居醫師(嘉基醫院神經科)	
09：05~09：40	偏頭痛的診斷	盧相如醫師(高醫大附醫神經科)	台北榮總 王署君 主任
09：40~10：15	偏頭痛的治療	陳盈助醫師(台中慈濟神經科)	
10：15~10：30	休息		
10：30~11：05	緊縮型頭痛的診斷與治療	孔勝琳醫師(中山醫院神經科)	奇美醫院 林高章 主任
11：05~11：40	叢發性頭痛的診斷與治療	陳炳錕醫師(林新醫院神經科)	
11：40~12：15	(止痛)藥物過度使用的處置	陳彥宇醫師(彰基神經科)	
12：15~12：20	討論		
12：20~13：00	午餐／休息		
13：00~13：35	其他特殊的頭痛	謝鎮陽醫師(新樓醫院神經科)	光田醫院 孫明輝 主任
13：35~14：10	頭痛的認知行為治療	謝文傑心理師(清濱精神專科醫院)	
14：10~14：45	頭痛的飲食指導	陳淑娟營養師(活水神經內科診所)	
14：45~15：00	休息		
15：00~15：35	頭痛與兩性	廖翊筑醫師(台中榮總神經科)	光田醫院 楊鈞百 醫師
15：35~16：10	頭痛治療的倫理議題	葉芳枝副主任(光田醫院護理部)	
16：10~16：45	頭痛知識大百科	楊鈞百醫師(光田醫院神經科)	
16：45~16：55	討論		
16：55~17：00	閉幕詞	王博仁院長(活水神經內科診所)	
17：00~	發給完訓證書、賦歸		

## 課程內容簡介：

「頭痛不是病，痛起來要人命」。大家耳熟能詳的口號，卻多數人對於頭痛仍是一知半解。北歐的統計頭痛終生盛行率達 90%，亦即一生中幾乎人人都會發生頭痛。如此高的盛行率，不僅病人對於自身頭痛需要有警覺性，醫護人員更須對於頭痛有初步的概念，才能教育民眾正確的預防及治療常識。

本課程共分為十二節，主要針對臨床醫師、專科護理師、一般護理師、藥師、醫檢、營養等的再教育課程，主要是因為他(她)們必須第一線面對病人。了解疾病的成因，知道頭痛的發生機轉，避免誘因，去除促發因素，將有助於預防頭痛，減少醫療支出及檢查浪費。對於健保財務、醫護人員自身、病人預防皆為三贏。

### 1.破冰行動~頭痛的分類與相關檢查

破冰行動由資深專業醫師，初步介紹頭痛的種類，從常見的功能性頭痛(偏頭痛、緊縮型頭痛、叢發性頭痛..等)到危險的頭痛(血管瘤、腦瘤、低壓性頭痛、高壓性頭痛..等)，及如何產生機轉及預防發生。注重於概念性介紹，而細部說明將於各章節由臨床經驗豐富的醫師分享介紹。此外，生動的破冰行動介紹，將會讓學員們從陌生到對頭痛產生興趣，激發學員學習之慾望。

### 2.偏頭痛的診斷

偏頭痛雖然不是一般人口中最常見的頭痛，但卻是門診中，或是尋求醫療協助的病人中最常見的一種頭痛，課程中將對這個常見而且嚴重的頭痛做深入的介紹，從疾病的診斷，症狀特徵，到病理生理學可能的機轉逐一介紹。

### 3.偏頭痛的治療

以偏頭痛為例，藥物治療可分急性(abortive)用藥，及預防性(preventive)用藥。急性藥物含翠普登(triptan)、止痛(NSAIDs)、止吐(primperan、novamin)等，預防性用藥有乙型阻斷劑(beta-blocker)、神經穩定劑(AEDs)、鈣離子阻斷劑(CCB)…等。課中並針對國外實証用藥(EBM)，及健保給付藥比較說明。相信學員從中將會受益不少。

### 4.緊縮型頭痛的診斷與治療

緊縮型頭痛是盛行率最高的頭痛疾病，北歐的統計甚至可達 70-80%。是一般人口中最常見的頭痛，但卻也因此被過度診斷，課程中將對這個常見的頭痛做深入的介紹，以提供正確的診斷與治療。

### 5.叢發性頭痛的診斷與治療

叢發性頭痛屬於相對少見但痛起來會要人命的頭痛，在台灣，因為一般醫護人員對這個疾病不熟悉，常常被延遲診斷，讓病人多受折磨，而課程中將對這個少見但嚴重的頭痛做介紹，以提高正確的診斷的機會。

### 6. (止痛)藥物過度使用的處置

「醫師，我吃普拿疼要 3 顆才會壓制頭痛，以前只要一粒就可…」、「難道我這輩子只能吃止痛藥而已嗎？」多數病人甚至醫護人員常會問到此疑問。課程中，將提供解答，包含服藥時間錯誤，藥物的交互作用，何種止痛藥物？及亂服成藥、藥水的後及如何戒除止痛藥過度使用的情況。

## 7. 其他特殊的頭痛

除了前面提到常見的原發性頭痛外，還有一些頭痛也偶而會見到，例如原發性運動頭痛、可逆性腦血管收縮症候群、高或低顱內壓引起的頭痛等，有些是具有危險性的頭痛，課程中將針對這些頭痛做深入淺出的介紹，以提供大家正確的觀念。

## 8. 頭痛的認知行為治療

頭痛是非常常見的疾病，所以有很多非藥物的治療方法曾被利用過，其中以認知行為治療的臨床試驗證據等級最佳，在實務上治療都可以見到明顯的效果。本節課介紹頭痛的認知行為治療，讓學員可以對頭痛的治療有全面的認識。

## 9. 頭痛的飲食指導

在这一切講究自然的時代，能不用藥是最好的，是不是有不用藥物而可以治療，或預防頭痛發作的可能呢？有沒有甚麼健康食品，可以拿來治療頭痛呢？或是相對的，是不是有甚麼食物，會造成頭痛的發作呢？本課程由專業的營養師介紹這方面相關的知識，能夠了解的話，對於指導病人，以及臨床實用，都能有很大的助益。

## 10. 頭痛與兩性 (將申請兩性學分)

雖然現代社會講究兩性平等，但是有些疾病卻不是這樣。頭痛疾病，幾乎都是女性發生率大於男性，尤其是生育年齡的女性，因此衍生出許多性別相關的問題，女性生理期常會發生頭痛，該怎麼去處理？打算要懷孕，還能吃預防性藥物嗎？已經懷孕了，不小心吃了藥怎麼辦？哺餵母乳，還能吃藥嗎？種種難解的議題，將由專家來解惑。

## 11. 頭痛治療的倫理議題 (將申請倫理學分)

本堂課將由資深的護理人員闡述頭痛的倫理議題：我頭痛只能喝感冒糖漿或吃止痛藥，每天都得用到，現在我要買一大箱，天天吃，可不可以給？偏頭痛發作時很嚴重，但是別人看不出來，我要求開診斷書請假，可以嗎？相信可以使各位學員有更深一層的認識。

## 12. 頭痛知識大百科

課程在此時會做總複習，將全日所上過的內容選取重要的必備知識反覆介紹，再次強調常見的頭痛如偏頭痛和緊縮型頭痛，旁及於頭痛相關常識，並將嘗試採用互動式教學，如此安排，必能加強學員的吸收，使上課收穫達到最高。

## 有獎徵答

在課程結束後將有根據課程內容進行有獎徵答，答對者將獲得贈品。其目的是為了讓學員更加印象深刻並對堅持到最後的學員有所鼓勵。



# 春季頭痛再教育研討會 上課資料下載

(請直接點選)

## ★北區春季頭痛再教育

時間	題目	主講人	座長
09:00~09:05	Introduction and Welcome	王署君醫師/台北榮民總醫院	
09:05~09:35	<a href="#">Neuroimaging in Trigeminal Autonomic Cephalalgias: What we have learnt?</a>	楊富吉醫師/三軍總醫院	王署君醫師/台北榮民總醫院
09:35~10:05	<a href="#">Neuroimaging of Migraine: from task to rest</a>	賴冠霖醫師/關渡醫院	吳進安院長/關渡醫院
10:05~10:35	<a href="#">Hemodialysis Headache</a>	劉芳君醫師/陽明大學附設醫院	傅中玲醫師/台北榮民總醫院
10:35~11:00	Refreshment Break		
11:00~11:30	<a href="#">Comparison of Benign and Inflammatory Manifestations of Tolosa-Hunt Syndrome</a>	洪志憲醫師/義大醫院	羅榮昇醫師/林口長庚醫院
11:30~12:00	<a href="#">Hypnic Headache and other Sleep-related Headache Syndromes: An update</a>	梁仁峰醫師/台北榮民總醫院	王博仁院長/活水神經內科診所
12:00~12:30	<a href="#">Trigeminal Neuralgia</a>	洪翊傑醫師/台北榮民總醫院	陳威宏醫師/新光醫院
12:30~13:30	Lunch Break		
13:30~14:55	Headache Go Go Go	參賽者	王嚴鋒醫師 傅中玲醫師 王署君醫師
14:55~15:00	Closing remarks	王博仁 理事長	

## ★中區春季頭痛再教育

時間	題目	主講人	座長
14:30~14:35	Introduction and Welcome	王博仁 理事長/頭痛學會	
14:35~15:15	<a href="#">Migraine as chronic pain disorder</a>	賴資賢醫師/亞東醫院神經內科	張鳴宏 醫師 台中榮總/神經內科
15:15~15:55	<a href="#">Botulinum toxin A for prophylactic treatment of chronic migraine</a>	楊鈞百醫師/光田醫院神經內科	
15:55~16:25	<a href="#">Anti-epileptic drugs for prophylactic treatment of chronic migraine</a>	陳彥宇醫師/彰基醫院神經內科	
16:25~16:40	Coffee break		
16:40~17:20	<a href="#">Common vestibular disorders</a>	黃啟原醫師/台北榮總耳鼻喉科	黃子洲 秘書長
17:20~18:00	<a href="#">Vestibular migraine— international consensus</a>	廖翊筑醫師/台中榮總神經內科	頭痛學會
18:00	Closing remarks	王博仁 理事長/頭痛學會	

## ★南區春季頭痛再教育

時間	題目	主講人	座長
14:30~14:35	Introduction and Welcome	王博仁 理事長/頭痛學會	
14:35~15:15	<a href="#">How to approach vertigo and related headache</a>	張滋圃醫師/潭子慈濟神經內科	盧相如醫師 高醫大附設醫院神經內科
15:15~15:55	<a href="#">Common vestibular disorders</a>	黃啟原醫師/台北榮總耳鼻喉科	
15:55~16:25	<a href="#">Vestibular migraine – international consensus</a>	黃子洲醫師/活水神經內科診所	
16:25~16:40	Coffee break		
16:40~17:20	<a href="#">Differential diagnosis of Meniere's disease, BPPV and vestibular migraine</a>	楊庭華醫師/臺大醫院耳鼻喉科	林高章醫師 奇美醫院神經內科
17:20~18:00	<a href="#">Cranial neuralgia- A dilemma of cranial headache or neuropathic pain</a>	吳明修醫師/柳營奇美神經內科	
18:00	Closing remarks	王署君 醫師/台北榮總	

---

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 王宣婷

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/>