

頭痛電子報第二十二期

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

發刊日期：94年8月

發行人：頭痛學組

【本期內容】

中樞神經敏感化決定偏頭痛的黃金治療時機……轉載自 ACHE 頭痛通訊。劉芳君醫師譯
活動訊息：亞洲頭痛學會（AHF）高峰會暨台灣頭痛學會成立大會

「台灣頭痛學會」成立在即，承蒙多位醫師的熱心參與和支持，截至目前為止參加會員人數已達一百人，歡迎對頭痛有興趣的醫師、護士及心理師參加。在此提醒您，若是您已經完成會費匯款，敬請儘快將入會相關資料寄予本會，因為報名期間至八月十七日（週三）止，行動要快喔！如此才能參與理監事的投票。詳細加入辦法請參照附件或頭痛學組網站：<http://www.taiwanheadache.com.tw/news.asp>。

國際頭痛學會年會將於今年十月於日本京都召開大會(International Headache Congress)，而今年亞洲頭痛學會（Asian Headache Foundation (AHF)）高峰會和成立大會也訂於九月三日（週六）在台北舉行。為減少會員舟車往返不便，台灣頭痛學會特別選擇同日下午召開會員成立大會並舉行第一屆理監事選舉，詳細議程請參考活動訊息，隨函檢附報名表，敬邀大家參加！同時希望已加入頭痛學會的會員若不方便參加 AHF 高峰會，還是能夠撥冗親自或委任出席下午的成立大會，有您的參與，「台灣頭痛學會」才得以順利圓滿地成立，再次感謝您的支持。

本期頭痛電子報主要介紹中樞神經敏感化對於偏頭痛治療時機的重要性，告訴大家如何使用神經敏感化的訊息來治療偏頭痛。感謝台北榮總劉芳君醫師所作的翻譯。

中樞神經敏感化決定偏頭痛的黃金治療時機

本文經同意轉譯自美國頭痛教育委員會頭痛通訊（Headache Newsletter of the American Council For Headache Education） 譯者：台北榮總神經內科劉芳君醫師

你是否曾注意過在偏頭痛發作時你的感覺變的更加敏銳？氣味變的更強烈？光線變的更明亮？聲音變的更響亮？而觸摸卻變成刺痛。

這些感覺的加強是腦部和神經系統被活化以及更加注意周遭環境改變的一種表現。當偏頭痛發作時，腦部是處於一種高度警戒的狀態，稱為中樞神經敏感化（central sensitization）。中樞神經敏感化使得腦部更精確的偵測到（和放大）身體上細微的變化。

中樞神經敏感化 (Central sensitization)

正常狀態下，我們並不會感覺到腦部微小壓力的變化。但是當偏頭痛發作時，因為周邊神經被活化，這些頭痛的病人便會感受到這些腦壓的變化。所以即使是輕微的腦壓變化，對他們來說也像強烈的重擊。這些人常說當偏頭痛發作時，在彎腰、咳嗽、打噴嚏的時候，他們必須雙手扶住頭部，否則整顆頭彷彿會爆開。

另一個周邊神經被活化的症狀是偏頭痛的特徵之一——搏動性疼痛，當偏頭痛發作時，到腦部血管的血流會些微增加。正常人並不會感受到這個變化，但是偏頭痛發作時由於周邊神經被活化的結果，這些偏頭痛的病人會感覺到血管的搏動。他們可能會表示「我覺得我的心臟在腦子裡跳動」。這些血管實際上隨時都在搏動著，但是只有在周邊神經被活化的時候我們才會感覺到。

許多偏頭痛病人當周邊神經被活化了一兩個小時之後，中樞神經也會跟著被活化，這時這些人便會感到異質性疼痛 (allodynia)——對於不會造成疼痛的刺激或觸摸感到疼痛。最常見的抱怨就是「頭髮痛」，當頭皮產生異質性疼痛，即便是輕輕的觸摸或者是梳頭髮都會造成疼痛。其他的症狀包括，戴眼鏡或耳環時感到疼痛，或刮鬍子及洗臉時感到疼痛。有一半的偏頭痛病人會在肢體產生異質性疼痛，而抱怨頭痛發作時，穿衣服也覺得特別緊而不舒服。

為什麼中樞神經的敏感化很重要？

哈佛大學 Rami Burstein 醫師做過許多關於神經敏感化及藥物治療的實驗。實驗結果指出，偏頭痛藥物，例如翠普登(triptans)（如台灣地區的英明格）的效果，決定在給予治療的當時是何種神經被活化。若翠普登是在偏頭痛剛發作時就使用，即只有周邊神經被活化時服用，那麼頭痛通常可以被抑制。但如果等到中樞神經被活化之後才吃藥，則效果通常不佳。這些研究告訴我們選擇一個好的治療時機，對偏頭痛才會有好的療效。

如何使用神經敏感化的訊息來治療你的偏頭痛？

人們常常好奇為什麼這種藥物能夠治好某一次頭痛，而對另一次頭痛卻是無效？關於神經敏感化的研究可以部分解釋這個效果不同的原因。對大部分的人而言，藥物無效的原因都是因為他們在中樞神經被活化了之後才吃藥。如果同樣的藥物能在中樞神經被活化之前服用，通常都是有效的。

幸運的是，在偏頭痛發作時你可以知道何時周邊和中樞神經被活化。當你開始感到搏動性頭痛或者彎腰時頭痛會加劇，表示周邊神經已經被活化。這時是你服用藥物的理

想時機。因為早點使用藥物可以增加藥物治療偏頭痛的效果。

當妳開始感到頭皮產生異質性疼痛(allodynia)，即便是輕輕的觸摸或者是梳頭髮都會造成疼痛，或是戴眼鏡或耳環會感到疼痛，表示中樞神經已經被活化，這時候再使用翠普登類(triptans)藥物，效果便會打折扣。

如果妳從來不會異質性疼痛

有些人並不會產生異質性疼痛或中樞神經敏感化 (central sensitization)。在 Brustein 醫師的研究中發現如果在頭痛一開始或幾小時之內便吃藥，這些人對於翠普登類的反應仍然很好。所以，若你沒有異質性疼痛的症狀，即使你在頭痛開始發作的早期或幾小時以內便服用藥物，偏頭痛一樣可以獲得緩解。

中樞神經的敏感化會停止嗎？

異質性疼痛通常只發生在偏頭痛發作的時候，然後隨著頭痛停止而消失。但是，除了偏頭痛發作時周邊和中樞神經會被活化，在沒有發作的時候，這些有偏頭痛病人的腦部活動也是增加的。這使得這些人更容易被誘發頭痛，頭痛的次數也更頻繁。

好消息是預防偏頭痛的藥物如乙型阻斷劑以及抗癲癇藥物可以減少偏頭痛病人的腦部的過度興奮。這可以解釋為什麼有些人在使用了預防偏頭痛藥物而減少了發作的次數之後，頭痛發作時使用急性止痛藥物的效果也變的更好。

務必牢記的密技：

- 在偏頭痛發作時，神經會被活化。
- 搏動性頭痛以及彎腰造成的頭痛是周邊神經被活化的表現。
- 觸摸頭皮或皮膚都感到疼痛是中樞神經被活化的表現。
- 在周邊神經被活化的時候就使用急性偏頭痛的藥物效果較好。
- 當中樞神經被活化之後使用急性偏頭痛的藥物效果會打折扣。
- 因為中樞神經敏感化在頭痛開始的一至兩小時之內就會發生，所以急性止痛藥物應該在頭痛症狀出現的一小時內服用。

活動訊息

議程如下：

亞洲頭痛學會 (AHF) 高峰會暨台灣頭痛學會成立大會

時間：2005 年 9 月 3 日(週六)

地點：六福皇宮 B3 永春廳（台北市南京東路三段 133 號）Tel : +886-2-8770-6565

議程(AGENDA)		
08:45-09:00	報到(Arrivals)	
09:00-09:10	致詞歡迎>Welcome Remarks)	
09:10-09:15	開幕致詞，由 AHF 副主席、Dr CS Chung 主持 (Opening by AHF Vice President, Dr CS Chung)	
09:15-10:30	亞洲地區頭痛如何治療？ (How Headaches are Treated in Asia?)	各國國情分析(每位 10 分鐘) (Situational analysis by country)
	台灣	<i>Wang SJ (Taiwan)</i>
	韓國	<i>Chung CS (Korea)</i>
	印度	<i>Ravishankar K (India)</i>
	泰國	<i>Kammanth (Thailand)</i>
	香港	<i>Cheung RT (Hong Kong)</i>
	新加坡	<i>Ho (Singapore)</i>
	問與答(Q&A)	
10:30-11:00	休息(BREAK)	
11:00-11:30	偏頭痛分類與處理 (Migraine Classification and Management Implications)	<i>Young WB (USA)</i>
11:30-12:00	Topiramate：在偏頭痛預防上的新選擇 (Topiramate: A New Option in Migraine)	<i>Wang SJ (Taiwan)</i>
12:00-12:15	問與答(Q&A)	
12:15-12:45	組織偏頭痛中心 (Organizing Migraine Centers)	<i>Siow C (Singapore)</i>
12:45-14:00	午餐(Lunch)	
14:00-14:30	互動學習討論，個案研究 1 (偏頭痛預防) (Interactive Case Study Discussion Case Study 1 (Migraine Prevention))	<i>Siwaporn C (Thailand)</i>
14:30-15:00	互動學習討論，個案研究 2 (偏頭痛誤診) (Interactive Case Study Discussion Case Study 2 (Migraine Misdiagnosis))	<i>Ravishankar K (India)</i>
15:00-15:30	最新亞洲頭痛學會活動 (Update on AHF Activities)	<i>Siow C (Singapore)</i>
15:30-16:00	討論 (亞洲頭痛學會活動) (Panel discussion (on AHF Activities))	<i>All</i>
16:00-16:15	(AHF) 高峰會總結&結束 (Summary & Closing)	
16:15-17:15	台灣頭痛學會成立大會	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通過章程草案 2. 通過年度工作計畫 3. 通過年度經費收支預算 4. 選舉第一屆理監事

17:15-18:15

台灣頭痛學會第一屆第一次理監事會議

選舉第一屆常務理事、理事
長、常務監事

本電子報以電子郵件方式寄發，有興趣繼續獲得本電子報敬請告知電子郵件信箱，若有相關研討會資訊，我們將會通知您；若您不希望繼續收到本通訊，也敬請回覆 Email 告知。本園地公開，竭誠歡迎所有相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿。感謝您的支持！

頭痛學組聯絡方式：TEL：(02) 28712121*3249 (02) 28762522 FAX：(02) 28765215

E-MAIL：johnson8@ms63.hinet.net