

頭痛電子報第三十一期

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

發刊日期：95 年 5 月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

女性荷爾蒙與頭痛系列-----轉載自 ACHE 頭痛通訊

系列之九 與月經相關偏頭痛（MRM）行為治療法

系列之十 近更年期與更年期的頭痛管理：荷爾蒙治療法—有效與無效的方法

研討會訊息

5/13 「頭痛最新治療準則」研討會

經過一些時日的等待，台灣頭痛學會申請加入國際頭痛學會已獲同意，正式成為國際頭痛學會(IHS)之一員。今年王理事長就可以代表學會參加國際頭痛學會的會議，屆時我們會在網站和大家報告與會經過。目前學會正進行 headache guideline 的討論與制定，希望不久的將來能提供一套完整的中文頭痛治療準則，協助醫師診斷與治療頭痛患者時能有所依據。當中文頭痛治療準則的初稿撰寫完成時，我們會刊登於頭痛網站上，屆時請諸位先進不吝批評指教，以使最後的準則能更臻完美。

第二次會員大會日期訂**九月十日**（週日）於台北舉行，同時將邀請國內外頭痛專家演講，敬請期待。請各位會員屆時能準時參加這個屬於我們的「週年慶」大日子。我們的國外貴賓是 Elizabeth Loder 醫師。她目前是美國哈佛大學助理教授，同時也是新英格蘭疼痛協會（New England Pain Associations）主席。她的研究興趣是女性荷爾蒙和頭痛的關係、頑固頭痛病人照護和頭痛和疼痛的基礎醫療。相信屆時她會和我們分享她寶貴的經驗。

我們目前也正規劃於**九月十日**（週日）下午舉辦一場有關頭痛病房處理的研討會。此研討會聽眾對象是對於頭痛住院治療有興趣的醫生和護理人員。我們將以台北榮總住院治療頭痛的實務經驗，和大家分享。詳細的內容和時間地點，將會於規劃完成後公布。近期活動則是將於**五月十三日**（週六）在台北亞太會館(大觀廳)舉辦「**頭痛最新治療準則**」研討會，歡迎大家參加！詳細內容敬請參照研討會訊息。

我們今年迄今新增了兩位新會員，非常歡迎他們加入我們頭痛學會的行列。如果您還不是我們的會員，但是您認同我們的宗旨和目標，我們仍竭誠的歡迎您的加入。加入會員的方法，請見頭痛網站（www.taiwanheadache.com.tw）或來電洽詢(TEL-28712111 ext 3249)。歡迎您隨時提供有關學術活動和教育活動進行的相關意見，我們會列入下一次舉辦活動的參考。

本期「女性荷爾蒙與頭痛系列」刊載將告一段落，由於此系列文章與女性的頭痛息息相關，日後學會將印製成衛教手冊，發給各會員參考。

女性荷爾蒙與頭痛系列

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）

<系列之九>

與月經相關偏頭痛（MRM）行為治療法

作者：Lisa K. Mannix, MD

行為治療法，其中有些治療法已經經過正式研究，包括很多不依賴藥物達到成效的技術。雖然行為治療並不會直接影響經期前後體內的荷爾蒙變化，但是藉助行為治療，婦女們可以對會影響自己的頭痛症狀有更好的控制力。

頭痛日誌的價值

每天記錄頭痛日誌可以幫助妳預測何時月經來潮，以及可能伴隨月經來潮而發作的頭痛。

記錄內容應包括：

- 每天的頭痛狀況
- 所採用的治療方法
- 治療的效果
- 任何與頭痛發作有關的失能情況
- 經期的長短

服用口服避孕藥（oral contraceptives, OCs）會讓妳的月經週期始終保持 28 天的循環。除了上述所提及的內容項目之外，服用口服避孕藥的女性也應該追蹤記錄服用活性藥丸的時間，以及服用不含荷爾蒙的安慰劑的時間。三個月之後，女性就可以開始連結她的偏頭痛發作時機和行經期之間的關係，如此就可以事先預測自己的偏頭痛症狀何時最可能發作。

一旦更瞭解偏頭痛的發作時機之後所應採取的步驟為：

- 避免可能的觸發因子，如某些食物。
- 持續規律運動。運動會產生腦內啡（endorphins）此種身體本身的天然止痛劑。
- 吃健康、低糖的膳食。
- 避免攝取咖啡因。
- 避免飲酒。

- 不要斷食。
- 規律睡眠，每天在相同的時間上床及起床。
- 可能的話避免午睡。

放鬆技巧

妳可以獨自學習某些下列技巧。有些技巧可能需要短時間的訓練。詢問醫師哪一些項目對妳會有幫助。

- 生理回饋：專為減輕偏頭痛患者敏感的神經系統的激動性而設計的放鬆技巧。當妳嘗試要溫暖妳的指溫或者放鬆前額肌肉的緊張度時，溫度計或者測量儀會針對妳的反應給予「回饋」。
- 瑜珈
- 深呼吸
- 冥想
- 漸進式放鬆訓練：交替緊繃與放鬆全身的肌肉群
- 意象導引：靜坐並且想像自己正處在自己特別喜歡的地方，景色、聲音、氣味……啊，感覺多麼輕鬆啊！

這些技巧可以幫助妳管理壓力，然後當妳處於與月經相關偏頭痛容易發作的時期時，可幫助妳降低偏頭痛發作的可能性。

行為治療法不依賴藥物達到成效

其他的非藥物治療

- 諮商：若能接受諮商處理那些其他疾病，對於伴有壓力、憂鬱或焦慮問題的偏頭痛女性患者可能會有所幫助。
- 伸展頸部：緩慢、謹慎地伸展頸部可以降低通常與偏頭痛有關的頸部緊張。請妳的醫師為妳建議合適的運動，或者上網搜尋可以提供如何進行頸部伸展運動說明的網站。
- 針灸療法：有些頭痛的女性病患，包括因為荷爾蒙波動而導致的頭痛在內，發現針刺療法可以有效治療她們的頭痛。請妳的醫師介紹附近的針灸治療師。
- 冰敷或熱敷：在頭部或頸部冰敷或熱敷可以減輕疼痛的症狀。
- 按摩：按摩可以鬆弛緊繃的肌肉並且幫助妳放鬆。

要減輕與荷爾蒙的變化有關的偏頭痛症狀，最好的方法之一是好好照顧妳自己。雖然妳可能還是需要服用藥物來舒緩偏頭痛，但是上述的行為治療法可以幫助妳將偏頭痛發作對的妳生活所造成的影響降至最低。

<系列之十>

近更年期與更年期的頭痛管理：荷爾蒙治療法 — 有效與無效的方法

作者：Vincent Martin, MD

即將進入更年期（menopause）或剛進入更年期之後的那段時間，對患有偏頭痛的女性來說可能是極為混亂的一段時期。女性通常在 45、46 歲到將近 50 歲時進入近更年期（peri-menopause），那時體內卵巢荷爾蒙如雌激素和黃體素的產量開始降低。月經週期可能會不規則，而且排卵可能也變得不確定。女性開始停經常常是在將近 50 歲到 50 歲初頭。更年期指的是卵巢停止製造荷爾蒙的時間，此時月經出血和排卵會完全停止。在更年期的時候，女性經常會出現熱潮紅、出汗、陰道乾燥、性趣降低、暴躁易怒、焦慮、睡眠不完整以及有時候也會出現憂鬱症狀惡化等情況。

近更年期、更年期與偏頭痛

近更年期與更年期對偏頭痛的影響因人而異。有些人在對其偏頭痛的型態影響極小或者毫無影響的情況下渡過這段時期，但是有些人卻出現明顯的變化。

不論如何，她們所經歷的變化可能與她們的偏頭痛是否具「荷爾蒙敏感性」（hormonally sensitive）有關。舉例來說，始終經歷經期偏頭痛，亦即偏頭痛的症狀出現在月經期前两天到月經來潮後三天的婦女，她們的偏頭痛可能具有「荷爾蒙敏感性」。偏頭痛的症狀具「荷爾蒙敏感性」的女性，她們的偏頭痛型態會有隨著近更年期或更年期而變化的傾向。

近更年期、更年期與偏頭痛的相關研究所呈現與未呈現的結果

曾有兩個研究檢視近更年期對偏頭痛的影響。這兩個研究都指出在近更年期時，女性更容易出現偏頭痛的症狀。在我的經驗裡，具有「荷爾蒙敏感性」的女性病患，在近更年期時她們的偏頭痛症狀可能會惡化，尤其是那些月經週期較頻繁且不規則的人。

曾有研究探討經歷自然與手術引發性停經的偏頭痛女性病患。手術摘除兩側卵巢之後會出現手術引發性的停經。

研究結果顯示，就自然停經的女性來說，她們停經前的偏頭痛型態：

- 有 20% 到 40% 的人症狀惡化
- 有 20% 到 30% 的人症狀改善

- 有 30% 到 50% 的人症狀維持不變

同樣的，在更年期時也有 6% 到 10% 的女性出現偏頭痛的症狀。與從前的已婚婦女們所描述的結果相反，以前的女性表示在接受子宮切除術並摘除卵雙側卵巢之後，她們的偏頭痛症狀有所改善，但是現在的研究則指出，有 38% 到 87% 的病患在手術引發性停經之後，她們的偏頭痛症狀通常會惡化。

荷爾蒙治療的角色

荷爾蒙治療通常是用來控制近更年期與更年期時的症狀。舉例來說，醫師經常開立避孕藥或者口服避孕藥給近更年期的病患服用，以減輕經期不規則與經期紊亂的問題。為了控制停經後婦女的熱潮紅、陰道乾燥和情緒性疾患等問題，醫師會提供病患荷爾蒙替代療法 (hormone replacement therapies, HRT)。不論如何，這些治療法對偏頭痛的影響可能具有相當的變異。

口服避孕藥與近更年期

服用口服避孕藥的近更年期婦女，通常會在每個月的安慰劑週時出現偏頭痛的症狀。安慰劑週是一段不提供荷爾蒙的時期。在安慰劑週裡，體內的雌激素濃度會大幅下降，可能因而導致偏頭痛發作。為了避免這個問題，醫師們會在病患剛開始服藥的前兩個月內先取消安慰劑週的藥丸，然後在服藥的第三個月時恢復安慰劑週的服藥方式。採用這種方法，女性每三個月才會來一次月經，所以可以將她們因為月經來潮而出現偏頭痛的機率減少三分之二。

每錠避孕藥裡所含的雌激素類型與劑量可能也會影響偏頭痛的發作情形。醫師通常會建議服用低劑量的口服避孕藥，內含 20-30 微克的乙炔雌素二醇 (ethinyl estradiol, EE)。婦科醫師通常不會開立高劑量的避孕藥，內含 50 微克的乙炔雌素二醇。高劑量的避孕藥可能與中風的危險性升高有關。具有預兆偏頭痛、血酸栓、抽菸、已知的心血管疾病或者心血管疾病危險因子病史的近更年期病患，可能要避免使用口服避孕藥。

荷爾蒙替代治療法對更年期的影響

有幾個因素可能會影響荷爾蒙替代治療法對更年期女性的偏頭痛發作的作用：

- 荷爾蒙的投藥方式（舉例來說：藥丸、皮膚貼布、乳霜、陰道栓劑、注射劑）
- 必須持續不斷使用荷爾蒙
- 荷爾蒙的種類與劑量

因為可以使血液裡的雌激素維持比較穩定的濃度，所以皮膚貼布是比較看好的投藥方式。服用藥丸時體內的雌激素波動會比較大，可能因此真的會引發原本要預防的偏頭痛發作。偏頭痛預防意指降低偏頭痛發作的頻率或嚴重度。

每位婦女可能有最適合自己的雌激素濃度

應該持續給予替代性的荷爾蒙。舉例來說，如果女性每個月停止使用一週的替代性荷爾蒙，那麼在停藥的那一週裡，她的偏頭痛可能會發作。

天然雌激素，如雌素二醇（estradiol），與女性體內的荷爾蒙相同，比我們所謂的「結合型雌激素」（conjugated estrogens）如 Premarin 容易耐受。結合型雌激素是包含很多荷爾蒙的雌激素製劑，其中有些是天然的荷爾蒙，而有些不是。

同樣的「一種劑量處方可能無法適合所有病患。」每位婦女可能有最適合自己的雌激素濃度。為了處理這種因人而異的變異，我們通常會從最低劑量的雌激素貼布開始，然後每個月逐漸增加雌激素的劑量，以便找出最適合每個人的雌激素劑量。每隔兩個月到三個月，我們也會讓病患服用 10 天天然的黃體素藥片來預防子宮癌。

荷爾蒙替代治療法與偏頭痛預防研究所呈現與未呈現的結果

荷爾蒙替代治療法是否真的可以預防更年期婦女的偏頭痛？非常遺憾，現存的研究結果相互矛盾。某個我曾經參與而且已經發表的研究指出，劑量為 100 微克的雌激素皮膚貼布可以有效預防因藥物引起的人為停經組婦女的偏頭痛。這些藥物「關掉」了卵巢製造荷爾蒙的機制，它們只能用來預防最嚴重而且最具治療頑抗性的經期偏頭痛。

另一個以自然停經的女性為對象的研究指出，雖然雌激素皮膚貼布不會改變偏頭痛的發作頻率，但是口服結合型雌激素會使偏頭痛的症狀惡化。根據我的經驗，雌激素，尤其是皮膚貼布劑型的雌激素，可以作為某些婦女的預防性治療之用。

荷爾蒙替代治療法的危險性

使用荷爾蒙替代治療法有些潛在的危險性與益處。婦女健康研究（Women's Health Initiative Study）指出，使用荷爾蒙替代治療法時，患者的乳癌、心臟病發作與血栓發生率會略微升高，但是結腸癌和骨質疏鬆症的發生率則會小幅下降。不論如何，這項研究所使用的是口服結合型雌激素，所以我們並不清楚研究的結果是否適用於以不同的方式投藥的其他類型的雌激素。

根據上述資料，醫師小組建議，若只是為了治療熱潮紅的症狀，則荷爾蒙替代療法應只限於短時間使用，不得超過二年。醫師小組並不認為有充分的證據可以建議以荷爾蒙替代療法來治療其他的醫學病症，尤其是偏頭痛和憂鬱。

結論

如果妳決定為偏頭痛女性病患提供荷爾蒙替代療法，那麼就必須針對每位病患量身定做適當的治療，權衡病患使用荷爾蒙替代療法的潛在危險性與益處。如果妳已經開始接受荷爾蒙替代療法，那麼記錄妳偏頭痛發作的症狀將可以幫助妳和妳的醫師追蹤治療法對頭痛症狀的影響並且做調整。

——*Vincent Martin, MD. Division of General Internal Medicine, University of Cincinnati.*
Cincinnati, OH

研討會活動訊息

「偏頭痛最新治療準則」研討會

時間：2006年5月13日 星期六 13:00~16:00

地點：台北亞太會館(大觀廳)(台北市信義區松高路68號B1)

神經專科醫師教育學分：5分

時間	活動流程
1:30	報到
2:00-2:10	台灣頭痛學會理事長 王署君 致歡迎詞
2:10-3:10	主講者: 王署君-「偏頭痛最新治療準則」
3:10-4:10	主講者: 傅中玲-翠普登臨床研究
4:10-4:30	Panel discussion
4:30-4:40	Closing

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電子報，也敬請回覆E-mail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！

台灣頭痛學會聯絡方式：TEL：(02) 28712121*3249 (02) 28762522 FAX：(02) 28765215
E-MAIL：taiwan.head@msa.hinet.net