

頭痛電子報第三十七期

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

發刊日期：95 年 11 月

發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

頭痛、憂鬱與焦慮.....洪錦益醫師

研討會訊息

「頭痛 101：頭痛醫師捷徑」研討會

台灣頭痛學會將於 96 年 1 月 7 日（週日）於台北舉辦「頭痛 101：頭痛醫師捷徑」研討會，本次研討會主要對象是對頭痛醫學有興趣的醫師，研討會內容將介紹偏頭痛、慢性每日頭痛、藥物過度使用頭痛、叢發性頭痛等常見頭痛之診斷及治療，為一基本頭痛教育課程，有助於醫師們跨越門檻成為頭痛醫師。會末特別安排時段可提供 Case 討論，歡迎大家提出 case（敬請先 e-mail 至學會）。本次活動免費，竭誠歡迎大家參加指教，詳細議程敬請參照研討會訊息及報名表。

本期文章主要說明頭痛、憂鬱與焦慮之間的關聯性及彼此間的影響，感謝林口長庚醫院精神科醫師洪錦益醫師熱心提供。憂鬱症在頭痛病人中相當常見，所以頭痛的患者以及治療頭痛的醫師都須注意憂鬱症的可能性。反之也提醒精神科醫師應注意憂鬱症患者是否有偏頭痛，因為偏頭痛對於憂鬱症亦有相當的影響，是值得重視的課題。

最後希望各位對頭痛感興趣的先進將您對頭痛的心得投稿到頭痛電子報，以增加大家的交流。

頭痛、憂鬱與焦慮

作者：洪錦益醫師（林口長庚醫院精神科）

頭痛、憂鬱與焦慮這三種症狀群彼此相關也相互影響，以下將分別討論頭痛與憂鬱的病患群中這三者彼此的關係。

頭痛病患中頭痛、憂鬱與焦慮之相關及影響

過去的研究顯示，頭痛的頻率及嚴重度與憂鬱、焦慮的嚴重度成正比，也就是當頭痛的嚴重度與頻率增加時，病患有憂鬱或焦慮的機會也跟著上升。台北榮總王署君教授

在金門所做的老年人頭痛調查發現，發作頻繁或程度嚴重的頭痛、過去一年有偏頭痛或慢性緊縮型頭痛的老年人有較高的機會出現憂鬱症狀。憂鬱與焦慮也會使頭痛的預後變壞，根據 Guidetti 等人一項八年的追蹤調查發現：第一次評估有精神疾患合併症或焦慮會造成頭痛比較難復原。從治療費用的角度來看，Pesa 等報告，偏頭痛病人如果有憂鬱或焦慮症狀將增加頭痛的治療費用。憂鬱與焦慮除了對頭痛造成上述影響外，也可能是頭痛的誘發或加劇因子，過去文獻亦顯示精神壓力是最常見的頭痛誘發或加劇因子之一。

不同的頭痛型態如偏頭痛與慢性每日頭痛(註：平均每月頭痛天數大於或等於 15 天，至少持續三個月以上，稱為慢性每日頭痛。)在有關憂鬱與焦慮的相關及影響中最常被討論。榮總王署君教授曾調查神經內科門診患有慢性每日頭痛的患者，約有一半的病患合併有憂鬱症，約 36%的病患合併有焦慮症，國外的慢性每日頭痛患者調查結果也類似。因此，治療一個經常或幾乎每天頭痛的患者應特別注意可能有憂鬱和焦慮的合併症，並應該在治療計畫中一併考量這兩者對病患的影響。另外，慢性每日頭痛患者經常會有過度服用止痛藥的情況，這可能會造成頭痛無法改善的惡性循環，因此憂鬱與焦慮在患者過度服用藥物的機轉中扮演某種程度的角色。

偏頭痛與憂鬱、焦慮的相關性在流行病學調查中多次獲得證實。Merikangas 等曾指出有偏頭痛的病患在他們青少年時期，常先是有焦慮的特質，然後發生偏頭痛，之後憂鬱症跟著出現。Breslau 等在一個流行病學調查中發現，有偏頭痛的病患有較高的機會合併情感性疾患、焦慮症、酒精、非法藥物成癮及自殺等危險性，而且有預兆偏頭痛比無預兆偏頭痛有更高比例的精神疾患合併症，如果偏頭痛病患合併有焦慮，以後會出現憂鬱症的機會較高。Breslau 等之後又於一項兩年的縱貫性研究中報告，於第一次評估時評定有憂鬱症的患者，兩年後調查發現他們有較高的危險性會出現偏頭痛；同樣的第一次評估時評定為偏頭痛的患者，他們有較高的機會以後會出現憂鬱症，也就是憂鬱症或偏頭痛之間彼此會影響對方以後發生的機會。焦慮症的種類很多，其中最常被提到與偏頭痛相關的是恐慌症，其他的焦慮症像是社交畏懼症、特殊畏懼症、泛焦慮症也被認為可能與偏頭痛有關。

焦慮與憂鬱對偏頭痛患者的功能、生活品質及治療造成許多影響。有報告指出同時合併憂鬱及焦慮的偏頭痛患者，偏頭痛的失能程度較為嚴重，生活品質也比較差，而患者對治療的有效性及滿意度也明顯下降。此外，憂鬱、焦慮也對偏頭痛有關的身體症狀有所影響。Peres 等發現慢性偏頭痛患者有 36%符合筋膜炎 (fibromyalgia) 的診斷，而失眠與憂鬱和這種合併症有關；Mongini 等報告，同時合併有憂鬱及焦慮的偏頭痛患者會增加頭部及頸部肌肉疼痛的嚴重度，這可能會促使演變成慢性偏頭痛。

憂鬱症病患中頭痛、憂鬱及焦慮之相關及影響

過去頭痛這個症狀經常被精神科醫師當作一般的身體抱怨而未受到特別的關注，以致於有關憂鬱病患的頭痛研究較缺乏。然而，精神科的憂鬱病患的確經常有頭痛問題，過去研究顯示約有 60%的憂鬱症病患被頭痛所困擾。Garvey 等報告憂鬱症患者在憂鬱症發作時頭痛頻率明顯升高，等到憂鬱症好了，頭痛頻率就降低到跟沒有憂鬱症的人一樣，而那些經常頭痛的憂鬱患者有較多身體的不適症狀及嗜睡現象。

究竟憂鬱症患者中有多少比例有偏頭痛呢？目前少數的幾篇報告中顯示，約有 30% 到 47% 的憂鬱症患者罹患偏頭痛，對於經常處在憂鬱狀態的躁鬱症第二型病患，偏頭痛的比例更高達 77%。而偏頭痛對憂鬱症患者會造成何種影響？筆者與榮總王署君教授合作的研究中顯示，憂鬱症病患中以女性、慢性憂鬱或恐慌症者有較高的比例會有偏頭痛。有偏頭痛的憂鬱症病患生活品質較差，尤其是身體疼痛、身體功能、活力方面的生活品質明顯受到影響。此外，有偏頭痛的憂鬱症患者憂鬱程度比沒有偏頭痛的憂鬱症患者來得嚴重。當然部分可能是源自於這些患者有較多的焦慮與身體症狀，影響了憂鬱症的評估。但這些研究仍然提醒精神科醫師應特別注意門診憂鬱症患者是否有偏頭痛，因為偏頭痛並不是只有頭在痛，其對憂鬱症的影響是多層面的。

偏頭痛、憂鬱與焦慮既然有這麼明顯的相關，它們之間是否有共通的病理機轉？目前主流的說法是歸因於血清素這種神經傳導物質，它在三種疾病的治病機轉上均扮演了重要的角色。例如以治療藥物而言，治療偏頭痛的翠普登（triptans）主要作用在血清素受器上，而大部分抗憂鬱藥物也與血清素有關係，如血清素回收抑制劑，其實，這些治療憂鬱症的血清素回收抑制劑也常常可以用來治療焦慮症及偏頭痛的預防。在症狀方面，憂鬱症患者常有睡眠問題、食慾不振、疲累、注意力不集中等症狀，而這些症狀與偏頭痛發作時產生的相關症狀也有相似之處。

在此對於治療頭痛的醫師呼籲，如果您的患者有嚴重或經常性的頭痛，請記得詢問病患的憂鬱或焦慮症狀。如果病患的確是合併憂鬱或焦慮，在選用頭痛治療（預防）用藥時應考慮可同時治療頭痛、憂鬱與焦慮的預防用藥。對精神科醫師而言，在門診中經常需要治療憂鬱或焦慮症的個案，當您在治療這些個案時，別忘了問個案是否有嚴重頭痛、慢性每日頭痛或偏頭痛。事實上慢性每日頭痛或偏頭痛的預防治療用藥並不會對精神科醫師造成太大的困擾，因為用來治療憂鬱、躁鬱或焦慮的用藥經常也可用來治療（預防）頭痛，例如：抗憂鬱藥、抗癲癇藥物（如 sodium valproate 或 topiramate）、乙型阻斷劑（如: propranolol）等。對頭痛病患而言，長期的頭痛會造成情緒的低落或焦慮，而精神上的壓力也常常是頭痛的誘發因子，因此應增進自己的壓力因應技巧，避免過大的壓力有助於改善頭痛。常常頭痛的病患應避免經常服用止痛藥（因為會造成頭痛進一步惡化）並尋求頭痛專家的治療，病患除了規則服用頭痛治療（預防）用藥外，每日規則的進行放鬆練習，如：腹式呼吸法、靜坐、冥想等，可能有助於緩解精神壓力、焦慮、頭痛等其他身體不適的症狀。

研討會活動訊息

Headache 101 : Essentials to be a Headache Doc!!

頭痛 101：頭痛醫師捷徑

主辦單位：台灣頭痛學會

時間：96年1月7日（星期日）9:30 ~14:30

地點：台北晶華酒店（台北市中山北路二段 41 號）

09:30 ~ 09:35	Introduction and Welcome	王署君 理事長
Plenary I : Don't miss the diagnosis 座長：吳進安醫師（台北榮民總醫院）		
9:35 ~ 10:05	The diagnosis of migraine	盧相如 醫師 （高雄醫學大學附設醫院）
10:05 ~ 10:35	The diagnosis of chronic daily headache and medication overuse headache	王署君 理事長 （陽明大學）
10:35 ~ 11:00	<i>Refreshment Break</i>	
Plenary II : How to terminate migraine? 座長：劉崇祥醫師（中國醫藥大學附設醫院）		
11:00 ~ 11:30	Updated acute treatment of migraine	王博仁 醫師 （台南活水神經內科診所）
11:30 ~ 12:00	Updated preventive management of migraine	林高章醫師(台南奇美醫院)
12:00 ~ 13:00	<i>Lunch Break</i>	
Plenary III : What I should know about cluster headache 座長：陳威宏醫師（新光醫院）		
13:00 ~ 13:30	The diagnosis of cluster headache and other trigeminal autonomic cephalalgias (TACs)	楊鈞百醫師 （大甲光田醫院）
13:40 ~ 14:00	Updated treatment of cluster headache	傅中玲 醫師 （台北榮民總醫院）
14:00 ~ 14:20	Bring your difficult case to discuss with senior doctors	王署君 理事長
14:20 ~ 14:30	Closing remarks	王署君 理事長

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