

頭痛電子報第三十八期

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

發刊日期：95 年 12 月

發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

頭痛醫學的進展：慢性每日頭痛……………轉載自 ACHE 頭痛通訊

研討會訊息

頭痛 101：頭痛醫師捷徑研討會 ……………96/01/07 台北

2007 高雄頭痛研討會……………96/02/04 高雄

台灣頭痛學會將於 **96 年 1 月 7 日（週日）** 在台北舉辦「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。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。

另外明年 **2 月 4 日（週日）** 將於高雄舉辦「2007 高雄頭痛研討會」，主題涵蓋偏頭痛常見的共病症，如睡眠、憂鬱及癲癇等常見的重要課題。希望藉由不同的角度，認識偏頭痛之共病症，及其對病因、診斷與治療的影響。活動詳情亦請參照研討會訊息。

一年又接近尾聲，感謝大家對台灣頭痛學會的支持與肯定，希望各位先進能持續給予本會建言指教，並歡迎有志者共同加入頭痛醫學的行列，我們也會盡所有努力讓學會更為完善，發揮更多的功能。

頭痛醫學的進展：慢性每日頭痛

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）

作者：**Sheena K. Aurora** 醫師

根據最近的研究顯示，慢性每日頭痛發生率占總人口的百分之四到五。光看百分比的數字可能感覺不出嚴重性，但若以美國總人口數的百分之四到五來看，就將近是一千萬人

口了。慢性每日或幾乎每日頭痛不只影響許多人，同時它也是難以根治的毛病。患有慢性每日頭痛的病人顯然因為這個病症造成許多不便。他們越來越常看醫生、越來越常上急診室、接受越來越多的例行測試和造影檢查。專治頭痛的醫生最常見到的就是慢性每日頭痛患者。

2000年六月份在蒙特婁舉行的第四十二屆美國頭痛學會（American Headache Society, AHS）學術會議，特別回顧了我們所知道難以醫治（或難以忍受）的病症作為研討會的開場。由治療頭痛首屈一指的專家報告有關慢性每日頭痛所造成的影響，症狀的基本生物學、引起慢性每日頭痛的高危險因子，以及使用藥物和非藥物治療的方法。

大部分罹患每日頭痛的病人都曾患有陣發性緊縮型頭痛或偏頭痛的病史，後者可適用於轉化型偏頭痛（*transformed migraine*）這個名詞。轉化的原因不是很清楚，但和某些因素很有關聯，包括過度使用急性止痛藥、壓力、頭部外傷、女性荷爾蒙變化和心理問題，讓病人很難按照計劃來治療。（註：轉化型偏頭痛一名詞已不再使用，現在新的診斷名詞是慢性偏頭痛（*chronic migraine*），但是標準略有不同）

造成這些頭痛的潛在機制尚未確定，許多的理論都被認為與頭痛有關，包括了化學物質失衡、痛覺傳導路徑中對於疼痛的敏感度增加，以及可能是由病毒感染所引發，如流行性感冒。不過這些理論仍無法提出具體的證據。

在美國頭痛學會的學術會議上，最先進的造影研究所得到的數據對可能的機制提供了新的見解。利用更有效和精準的磁振造影掃描，將慢性每日頭痛患者與無頭痛病史的健康人和偶爾患有偏頭痛患者的腦部成像做比較。在患有慢性每日頭痛患者腦底部的腦幹發現有些組織被活化，包括掌管行動的協調（紅核和黑質）。研究人員同時發現與疼痛有關的組織也被活化了。偶爾患有偏頭痛病人，因長期的偏頭痛，可見到疼痛組織活化現象有升高的徵兆。所以疼痛組織活化的可能性似乎與時間拉長和患有偏頭痛有關。

從很多方面來看，這項研究是具有重要性的。首先，它提供了具體的證據，證明這項疾病會造成腦部異常或功能障礙。其次有部分跡象顯示，偏頭痛常常發作會導致這些組織更具活性。但是這並不能當作臨床實驗結果來解釋，因為只有少數的病人參與研究。無論如何，研究人員可以試著解開慢性每日頭痛之謎，也許將來可以發展出治療的方法。

治療頭痛的方法至今還是充滿了挑戰性。因為還不了解其潛在機制，所以尚未開發出治療慢性每日頭痛的特定藥物。治療的方法與其說是一門科學，不如說是一門藝術，而且絕大部分都要取決於每日頭痛發展的病史而定。大部分專治頭痛的醫生現在都用跨科學的方法，通常包含藥物治療、心理輔導和非藥物的方法。病患有時需要短期住院，特別是那些曾經過度或濫用止痛藥的病患。

藥物治療仍是治療慢性每日頭痛的首要方法。抗偏頭痛藥物，如翠普登（Triptans）和DHE還是繼續被用來治療嚴重的頭痛。某些治療方式已經成功破壞與藥物過量使用有關的頭痛惡性循環的週期上，例如反覆靜脈注射DHE（註：台灣並無此針劑上市）。這種治療，習慣上建議使用於住院病人，不過近來發現對於門診病患也很有效。我們的做法是

第一次在門診中給予治療，接著就由有經驗的護士在家中給予反覆針劑注射。這項治療只對沒有嚴重精神或藥物濫用問題的病人才有效。

若有緊縮型頭痛病史的病人已經逐漸發展出每日頭痛，通常會開始使用藥物，例如：抗抑鬱劑，來預防這項主要的頭痛症狀。抗抑鬱劑是用來維持慢性頭痛患者的血清素濃度，通常他們的血清素濃度較低。最近發現抗癲癇藥物（Anticonvulsants）可以用在有陣發性偏頭痛病史的病人身上。抗癲癇藥物的使用是由於慢性偏頭痛患者其痛覺傳導路徑活性增加（高度敏感），而這些藥物可以調整應激性的閾值。最近的其他發現就是注射肉毒桿菌（botulinum toxin injections；Botox）來預防慢性偏頭痛。這些研究尚需廣泛的測試，而肉毒桿菌治療慢性偏頭痛的真正機制仍具爭議性。

採用非藥物治療慢性每日頭痛的方法也是有效的。美國頭痛學會的專案小組已經開始研究這些治療的有效性。行為療法是其中一種選擇，對於也患有焦慮或憂鬱症的人特別有幫助。這些治療包括放鬆訓練、生物回饋訓練、認知行為治療（或壓力管理）、催眠療法和合併使用這些療法。放鬆技巧包括了訓練控制肌肉的張力，或利用心靈放鬆或視覺想像來紓解壓力和緊繃的神經。溫度回饋（手溫）和肌電回饋訓練（EMG），兩種不同的生物回饋訓練可用來放鬆肌肉。認知行為治療對於頭痛患者來說，通常涵蓋了辨識壓力和控制壓力的技巧，進而減輕壓力所造成的影響。專案小組認定這些所有的技巧對於減輕頭痛的效果都是最適當的。合併使用非藥物治療與預防性藥物可達到最佳效果。

許多研究尚待完成，特別是慢性每日頭痛的潛在機制。對於這些機制的了解，在開發更直接且更具體的療法時是必要的。目前合併療法將會是治療慢性每日頭痛唯一的辦法。

--密西根州底特律 Henry Ford 醫院 Sheena K. Aurora 醫師

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）

神經專科醫師繼續教育學分：10

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	陳彥宇 醫師（彰化基督教醫院） 楊復伊 醫師（桃園榮民醫院）
14:20 ~ 14:30	Closing remarks	王署君 理事長

2007 高雄頭痛研討會

時間：96年2月4日（星期日） AM 09:00 ~ PM 12:20

地點：高雄(地點未定)

神經專科醫師繼續教育學分：申請中

09:00 ~ 09:05	Opening	王博仁 醫師 活水神經內科診所
座長：盧玉強 醫師（高雄榮民總醫院）		
09:05 ~ 09:45	Comorbidity of migraine	盧相如 醫師 高雄醫學大學附設醫院

09:45 ~ 10:25	Migraine and sleep disorders	許世斌 醫師 義大醫院
10:25 ~ 10:40	<i>Refreshment Break</i>	
座長：蔡景仁 醫師（成大醫院）		
10:40 ~ 11:20	Migraine and Depression	張鳳麟 醫師 奇美醫院
11:20 ~ 12:00	Migraine and seizure	李垂勳 醫師 高雄長庚醫院
12:00 ~ 12:20	Discussion & Closing	王署君 理事長 台北榮民總醫院
12:20	<i>Lunch Break</i>	

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，竭誠歡迎所有頭痛相關醫學著述、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