

頭痛電子報第四十三期

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

發刊日期：96年5月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

生物回饋治療偏頭痛 莊凱迪醫師

研討會訊息

2007 偏頭痛治療研討會.....96/07/22 台北

2007 台灣頭痛學會會員大會暨學術研討會.....96/09/09 台北

台灣頭痛學會今年大會日期訂於 **9月9日**（週日）於台北福華文教會館舉辦，本次大會除了邀集國內頭痛專家作一系列講座，亦特別邀請了美國 Ann Scher 及泰國 Anan Srikiatkachorn 兩位教授來台演講。Ann Scher 教授專長是頭痛流行病學，而 Anan Srikiatkachorn 教授專是頭痛基礎研究。為了讓大家有更多參與機會，前一天晚上安排 Ann Scher 教授舉行一場會前會，相信本次研討會的內容應可讓大家有豐富的收穫，詳細節目內容確定後將陸續通知，敬請期待。

此次大會地點是台北福華文教會館，若與會者須於前晚住宿，可於飯店訂房時告知將參與研討會，住房可有會議專案優惠。

此外，**7月22日（週日）**本會將舉辦「2007 偏頭痛治療研討會」，主題著重於偏頭痛的治療，除了認識偏頭痛的診斷與急性治療，並分別就精神疾患及睡眠層面介紹偏頭痛常見的共病症，並由頭痛醫師提供治療頭痛病例經驗分享。本次活動免費，包括神經科、家醫科及精神科專科醫師繼續教育學分，地點是台北晶華酒店一樓晶華會，竭誠歡迎大家參加指教，詳細議程請參照研討會訊息，有興趣參加者敬請於7月19日前填妥報名表傳至學會秘書處。

本期內容是由 Dr. Soul 心靈醫生診所莊凱迪醫師提供。有些人對吃藥存有負面看法，加上頭痛藥物治療的效果對某些人無法盡如人意，此時可以嘗試使用另類療法，其中「生物回饋」治療已證實對頭痛有所幫助。本文主要介紹「生物回饋訓練」在偏頭痛的療效，提供臨床醫師治療上的另類選擇。

生物回饋治療偏頭痛

作者：Dr. Soul 心靈醫生院長莊凱迪醫師

偏頭痛是非常常見的疾病，影響許多人。雖然偏頭痛的藥物治療近年來有許多的發

展，但是許多民眾排斥吃藥，希望藉由非藥物的方法來治療偏頭痛。在各種非藥物的偏頭痛治療方法當中，最為確定有療效的，就是生物回饋的方法。

生物回饋 (biofeedback)，是偵測個人的生物訊號，例如指溫、皮膚導電度、心跳速度與變異率、呼吸速率、肌電波、腦電波等等，回饋給這個人知道。一般認為這些生物訊號代表自主神經系統的交感、副交感神經的作用，可以反應一個人的壓力狀況。藉由這些壓力反應的回饋，可以幫助一個人訓練自己達到身心放鬆的狀態。已經有許多的研究證實，經由整體的『生物回饋輔助的放鬆訓練』(biofeedback-assisted relaxation training, BART) 可以有效減少偏頭痛。單獨的生物回饋訓練，例如訓練自我控制手指的溫度 (thermal biofeedback)，自我控制肌電波 (EMG-biofeedback)，或是學習放鬆與自我控制疼痛的認知行為治療 (cognitive-behavior therapy)，也都有治療預防偏頭痛的效果。美國與加拿大的頭痛治療準則，也都將這些心理的治療方法列為有相當證據可以證明可有效預防偏頭痛的治療方法。[1]

在一個綜合許多研究結果的巨集分析當中，Holroyd 等人檢視了 25 個服用 propranolol 預防偏頭痛的藥物試驗與 35 個用生物回饋與放鬆訓練來預防偏頭痛的研究。總共 2445 個病人當中，依照治療的狀況分為四組，服用藥物 propranolol 這組，偏頭痛的發作減少了 43%；使用生物回饋放鬆訓練的這組，偏頭痛發作也減少了 43%；使用安慰劑的這組，偏頭痛發作減少了 14%，沒有治療的這組則沒有任何偏頭痛發作的減少。這個結果顯示，生物回饋放鬆訓練在預防偏頭痛的效果遠比安慰劑有效，而且幾乎跟最標準的預防用藥物治療 propranolol 效果差不多。[2]

對於過度使用止痛藥物造成轉化性偏頭痛 (transformed migraine) 的人來說，生物回饋放鬆訓練配合藥物治療，比單獨使用藥物治療來得有效。不僅頭痛明顯減少，自己也比較能夠控制止痛藥物的使用。[3]許多研究都顯示，生物回饋的效果是長期的，即使停止治療之後許多年，仍可以看見偏頭痛仍然持續減少，不會因為停止治療而又復發。[4]

為什麼生物回饋可以有效預防偏頭痛呢？過去認為跟生物回饋可以減緩腦中血液的流速。[5] 現在則認為跟血液流速無關，應該是整體的放鬆效果。[6] 過去曾經有小型的研究認為，特定的訓練對於特定的頭痛比較有效，例如肌肉訓練對於緊縮型頭痛有效，指溫訓練對於偏頭痛比較有效。現在則是認為，不管是使用什麼樣的生物回饋訓練，只要能夠達專注、放鬆的效果，就會有效。[7] 例如指溫的訓練，不論是訓練指溫升高或是下降，效果都一樣，不會因為訓練是增加血液的血流量或是減少血液血流量而有不同。[8] 現在一般認為偏頭痛發生的原因是三叉神經的發炎。放鬆的訓練不只是減少憂鬱與焦慮，也會透過情緒影響免疫功能的機轉，穩定免疫系統，減少引發偏頭痛的神經發炎產生，所以可以有效預防偏頭痛，減少頭痛的次數與嚴重度。[9]

整體來說，生物回饋的放鬆訓練，已經有許多證據證明可以有效預防偏頭痛。對於不想要服用藥物預防偏頭痛發生的人來說，是個可以採行的治療方法。對於過度使用止痛藥物造成偏頭痛轉化為每日頭痛的病患來說，除了服用偏頭痛預防藥物，更應該配合生物回饋的治療。雖然更詳細的機轉，仍然有待研究，但是生物回饋放鬆訓練，已經可以作為臨床醫師治療上的選擇。

參考文獻

1. Holroyd KA. (2002) Assessment and psychological management of recurrent headache disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70:656-677.
2. Holroyd KA & Penzien DB. (1990) Pharmacological versus non-pharmacological prophylaxis of recurrent migraine headache: a meta-analytic review of clinical trials. *Pain* 42:1-13.
3. Grazzi L, Andrasik F, D'Amico D, Leone M, Usai S, Kass SJ, Bussone G. (2002) Behavioral and pharmacologic treatment of transformed migraine with analgesic overuse: Outcome at 3 years. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 42 :483–490.
4. Cott A, Parkinson W, Fabich M, Bedard M, Marlin R. (1992) Long-term efficacy of combined relaxation: Biofeedback in the treatment of chronic headache. *Pain* 51:49-56.
5. McGrady A, Wauquie A, McNei A, Gary A. (1994) Effect of Biofeedback-Assisted Relaxation on migraine headache and changes in cerebral blood flow velocity in the middle cerebral artery. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 34:424–428.
6. Vasudeva S, Claggett AL, Tietjen GE, McGrady AV. (2003) Biofeedback-Assisted Relaxation in migraine headache: Relationship to cerebral blood flow velocity in the middle cerebral artery. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 43:245–250.
7. Grazzi L, Gennaro Bussone G. (1993) Italian Experience of Electromyographic-biofeedback treatment of episodic common migraine: Preliminary Results. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 33:439–441.
8. Blanchard EB, Peters ML, Hermann C, et al. (1997) Direction of temperature control in the thermal biofeedback treatment of vascular headache. *Applied Psychophysiological Biofeedback* 22:227-245.
9. Olness K, Hall H, Roznecki J, Schmidt W, Theoharidies TC. (1999) Mast cell activation in children with migraine before and after training in self-regulation. *Headache*, 39, 101–107.

研討會活動訊息

2007 偏頭痛治療研討會

時間：96年7月22日（星期日）10:15~14:55

地點：台北晶華酒店一樓晶華會（台北市中山北路二段41號）

協辦單位：荷商葛蘭素史克藥廠

神經專科醫師繼續教育學分：申請中

精神專科醫師繼續教育學分：申請中

家庭醫學醫學繼續教育學分：申請中

時間	內容	演講者	主持人
10:15~10:25	報到		
10:25 ~ 10:30	Opening	吳進安主任	
10:35 ~ 11:10	Psychiatric Disorders & Migraine	長庚醫院林口院區 精神科 洪錦益醫師	中國醫藥大學 劉崇祥主任

11:10 ~ 11:45	Triptan and Acute Phase Treatment	奇美醫院 神經內科 林高章醫師	成功大學附設醫院 蔡景仁教授
12:00 ~ 13:00	<i>Lunch</i>		
13:00 ~ 13:35	Sleep Disorder and Migraine	高雄醫學大學附設醫院 神經內科 徐崇堯醫師	新光醫院 陳威宏主任
13:35 ~ 14:10	Diagnosis Between Headache and Migraine	台北榮民總醫院 神經內科 傅中玲醫師	台大醫院 謝松蒼教授
14:10 ~ 14:45	Cases Sharing	台南活水神經內科診所 王博仁院長	台灣頭痛學會 王署君理事長
14:45 ~ 14:55	Discussion & Closing	台灣頭痛學會 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，竭誠歡迎所有頭痛相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿。敬請不吝指教，感謝您的支持！

台灣頭痛學會聯絡方式：TEL：(02) 28712121*3031 FAX：(02) 28765215
E-MAIL：taiwan.head@msa.hinet.net