

頭痛電子報第四十四期

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

發刊日期：96年6月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

台灣頭痛學會第三屆年會歡迎辭.....理事長王署君
睡眠頭痛 梁仁峰醫師

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～征服慢性每日頭痛.....96/09/08~9 台北

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，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。本次活動地點是**台北晶華酒店一樓晶華會**，敬邀大家參加指教，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。

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。此次大會的主軸是「征服慢性每日頭痛」，除了邀集國內頭痛專家作一系列講座，也邀請了兩位外賓，一位是美國的 Ann Scher 博士，專長是頭痛流行病學；另一位是來自泰國 Chulalongkorn 大學的 Anan Srikiatkhachorn 博士，專長是頭痛機轉的基礎研究。為了讓大家有更多參與機會，前一天晚上特別安排 Ann Scher 博士舉行一場會前會，帶來豐富的知識饗宴。

由於之前病例經驗分享獲得熱烈討論，因此本次大會亦安排了病例討論，若是有特別頭痛病例希望能和大家分享討論，敬請於會前向學會提出以便排入議程。詳細議程請參照研討會訊息。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，住房時可享有會議專案優惠。

本期電子報是由台北榮總梁仁峰醫師提供，介紹「睡眠頭痛」的病因及診斷治療方式。「睡眠頭痛」顧名思義就是和睡眠有關的頭痛，發作時常會使患者由睡眠中痛醒，主要患者都是老年人。這種病例雖不多見，但經過治療通常可獲得不錯的成效，可幫助病患從長期的睡眠困擾中走出來。

台灣頭痛學會第三屆年會歡迎辭

各位親愛的會員：

在此我要很高興的向大家宣佈台灣頭痛學會已快邁入第三年，而我們這次的年會將於 96 年 9 月 9 日星期日於台北福華文教會館舉行。我代表台灣頭痛會真誠的邀請各位能來參與此次的活動。

此次大會的主軸是「征服慢性每日頭痛」。台灣地區至少有幾十萬人為此病所苦，他們也是頭痛門診中最常見的病患，所以治療慢性每日頭痛，是身為頭痛醫師的每日任務。2004 年第二版的國際頭痛疾患分類首度將此疾病的幾個重要次分類全部收錄，並加以定義，相信未來一定有更多的研究可以嘉惠此類患者。我們也邀請了兩位國外來的貴賓，一是美國的 Ann Scher 博士，另一位是來自泰國的 Anan Srikiatkachorn 博士。Ann Scher 博士畢業於美國著名的約翰霍普金大學公共衛生學院，目前服務於 Department of Preventive Medicine and Biometrics, Uniformed Services University。她於研究所博士生階段就開始進行有關於頭痛的大型流行病學研究，有不少關於這部分的重要著作。Anan Srikiatkachorn 博士目前服務於泰國曼谷的 Chulalongkorn 大學，他一直致力於頭痛機轉的基礎研究，曾獲得 2002 年美國頭痛學會 Wolff's 大獎。相信這兩位外賓應可帶來大家對於頭痛醫學更多的了解。也因此今年不同於前兩年，我們另外於前一晚舉辦了會前會，希望大家能有更豐碩的收穫。

回顧這三年來，看著台灣頭痛學會逐漸的成長，內心欣喜不已。我們目前會員已超過 180 人，尤其是有越來越多的年輕醫師願意投入頭痛醫學這個領域，更讓我們看到了台灣頭痛醫學將來蓬勃發展的契機。藉著一場一場頭痛繼續教育的舉辦，我看到了全體醫師對於此方面知識的累進，相信已有無數的病人已經受益。這也是我們學會的宗旨。

我再次歡迎大家參加這次的大會，希望能於 9 月 9 日看到您。您的參與是我們繼續努力的最大鼓勵。

理事長

王署君

2007 年 6 月

睡眠頭痛

作者：台北榮總梁仁峰醫師

在臨床上有少數患者的頭痛主要是在夜間睡眠的時候發生，這些夜間頭痛通常造成病患痛醒，影響睡眠品質，並且對病患的生活產生相當的困擾。夜間睡眠頭痛的病因主要有以下數種，首先是某些原發性頭痛，最常見的是叢發性頭痛，也有部分偏頭痛會在夜間發作。其次是某些易於夜間發作的次發性頭痛，包括睡眠呼吸中止所造成的頭痛，或是藥物過度使用所造成的頭痛。最後，如果排除以上幾種診斷，就必須考慮是否為「原

發性睡眠頭痛」(hypnic headache)。

夜間睡眠頭痛，首先在 1988 年由 Raskin 發表，是一種少見的、和睡眠有關的頭痛。患者大多是超過 50 歲的中老年人，頭痛大多發生在每晚固定的時間，但也有不發生在固定時間的報告。通常是中等到嚴重程度的鈍痛，並且使患者由睡眠中醒來。一般發作時間從 5 分鐘至 1 小時不等，通常是兩側性的頭痛，有時會伴隨噁心感，但不會有流淚等自主神經症狀，這是與叢發性頭痛相當不一樣的特徵。因為睡眠頭痛一般持續時間並非很久，病患常常可以再入睡。大部分的病患其頭痛的頻率都相當頻繁，其中不乏每夜都痛醒者。

睡眠頭痛的診斷已於被納入 2004 年最新的「國際頭痛分類診斷第二版 ICHD II」中，原發性頭痛中的第四群第五項(4.5)(如附表 1)。關於睡眠頭痛的發生率，目前相關的統計資料仍不多。美國的梅約醫學中心在 1998 年所發表的統計中，睡眠頭痛的患者大概占有因頭痛來求診的病患的 0.07%。在台北榮民總醫院 1998 至 2006 年的頭痛門診中，診斷為睡眠頭痛的病患則占有所有頭痛患者的 0.28%。

睡眠頭痛的成因仍無定論。目前較廣為接受的理論有二，第一是認為疼痛主要是與睡眠的快速動眼期相關。這類觀察的理論基礎在於快速動眼期時，擔任疼痛調節的背側 Raphe 神經核群 (Dorsal raphe nucleus) 的活性是最低的。另外一種理論則是認為睡眠頭痛乃是生物時鐘調節 (Chronobiologic rhythm) 產生改變的結果。隨著年紀漸長，體內的褪黑激素 (melatonin) 的分泌會逐漸減少。產生的影響包括睡眠週期的改變以及睡眠頭痛的發生等。目前主要的研究方法是以多項睡眠生理記錄儀 (polysomnography) 分析睡眠頭痛病患的頭痛於睡眠分期的相關性為主。

對具有睡眠頭痛的病患來說，這種近乎鬧鐘般，使人痛醒的疼痛是非常困擾的事，雖然大部分的病患疼痛會自行緩解或是吃完止痛藥後可再入睡。但若希望不要再被痛醒，病患可在睡眠前服用低劑量鋰鹽，效果非常好。也有一些報告顯示 indomethacin，褪黑激素或是咖啡因也有預防的效果。所以有時候可以建議病患在睡前喝一杯咖啡。有趣的是這些頭痛的患者並不會因為喝了咖啡而造成失眠，反而一夜好眠。睡眠頭痛的預後通常很好，大部分的病患在給予適當預防用藥三到六個月後可以停藥而不再經歷睡眠頭痛。另外一小部份的患者可能會再復發，然而再度給予鋰鹽後可再度達到緩解。最後有一部份病患，只要一停預防性治療數週後就復發，我們稱之為「慢性睡眠頭痛」。然而預防治療對這類病患也大多是有效的。對於難治型的睡眠頭痛有些醫師嘗試以鋰鹽、咖啡因、褪黑激素等不同的藥物組合來預防。不過目前並無定論何種藥物的組合是較為有效的。

睡眠間產生頭痛的鑑別診斷如同前文所提，包括叢發性頭痛、睡眠呼吸中止症以及睡眠障礙所造成的頭痛等。叢發性頭痛是最典型固定發生於一天中某一時段的頭痛，睡後一小時或清晨是最常發作的時刻，若一直醒著不睡，則發作時間會延後，很有趣的是若工作時段改變 (如改上夜班) 或因旅行而到不同的時區，則這個發作時段會因而改變，甚至中斷，目前正子斷層掃描已證實此類病人下視丘會活動增加。

有一種睡眠障礙的人，他們是典型的夜貓子，晚上很晚才睡，早上很晚才起床，我們將此病稱為「延遲睡眠期症候群」。這類病人可於睡前服用 5 毫克褪黑激素而改善頭痛。有呼吸中止症候群病人，常會打鼾和頭痛，打鼾的次數和病人夜晚和早上頭痛呈正相關。有些高血壓的病人經 24 小時監測血壓時發現血壓晚上會偏高，而且伴有頭痛，這種現象在服用降血壓藥物後消失。因此夜晚的頭痛有時可能和血壓有關。

夜間睡眠中產生頭痛的病患其病因有許多種。藉由詳細的病史詢問和頭痛日記可以幫助正確的診斷。如果仍無法確立診斷，多項睡眠生理記錄儀的檢查可以提供更多診斷的資訊。原發性的睡眠頭痛雖然不多見，然而正確的診斷卻可以得到極為良好的治療結果，幫助病患從長期的睡眠困擾中走出來。

【附表】國際頭痛分類診斷第二版的睡眠頭痛診斷標準

A. 符合以下 B.至 D 項的的鈍痛	
B. 只在睡眠中發生並且使病患痛醒	
C. 右側 1-3.項至少符合兩項	1. 每月大於 15 次
	2. 痛醒後至少持續 15 分鐘
	3. 第一次發作時，患者大於 50 歲
D. 無自律神經的症狀，且噁心，畏光和對聲音敏感的症狀不可多於一項。	
E. 非歸因於其他疾病	

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：10

精神專科醫師繼續教育學分：2

家庭醫學醫學繼續教育學分：3

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	

第三屆會員大會暨九十六年度學術研討會

征服慢性每日頭痛 Conquer Chronic Daily Headache

時間：96年9月8日(星期六) PM 16:00 ~ PM 20:30

地點：未定

時 間	內 容	主 講 人
04:00 ~ 04:10	Opening Remarks	王署君 理事長 (陽明大學)
Section I：座長：王署君 理事長(陽明大學)		
16:10 ~ 17:00	Special Lecture 特別演講 Migraine and Cardiovascular Disease: Recent Data and Review of the Literature 偏頭痛與腦血管疾病：最新資料與文獻回顧	Dr. Ann Scher (Uniformed Services University of the Health Sciences, USA)
17:00 ~ 17:45	To be announced	To be announced

18:00 ~ 20:30	Welcome Reception 歡迎餐會	全體會員
---------------	---------------------------	------

時間：96年9月9日(星期日) AM 08:50 ~ PM 15:10

地點：台北福華文教會館

時間	內容	主講人
08:50~09:00	Opening Remarks	吳進安 主任 (陽明大學)
Section I：座長：王署君 理事長(陽明大學)		
09:00~09:45	Special Lecture 特別演講 The plasticity of trigeminovascular system in response to the change in serotonin level. 三叉血管系統對於血清素改變反應的可塑性	Dr. Anan Srikiatkachorn (Chulalongkorn University, Thailand)
09:45~10:15	Chronic daily headache: overview and classification	傅中玲 (台北榮民總醫院)
10:15~11:00	Keynote Address 大會演講 Chronic Daily Headache: Epidemiology and Risk Factors for Headache Progression 慢性每日頭痛：流行病學和頭痛進展的危險因子	Dr. Ann Scher (Uniformed Services University of the Health Sciences, USA)
11:00~ 11:10	3 rd annual meeting of the General Assembly 第三屆會員大會	全體會員
11:10 ~ 11:30	<i>Refreshment Break</i>	
Section II：座長：孫維仁 主任 (臺大醫院)(暫定)		
11:30 ~12:00	Medication overuse headache	王博仁 (台南活水診所)
Section III：座長：姚俊興 醫師 (台北榮民總醫院)		
12:00~12:30	Hypnic headache	陳偉熹醫師 (高雄長庚醫院)
12:30~13:30	<i>Lunch Break</i> 午餐	
Section IV：座長：羅榮昇醫師 (林口長庚醫院)		

13:30~14:00	New advances of treatment strategies of triptans	王署君 理事長(陽明大學)
Section V：座長：傅中玲 (台北榮民總醫院)		
14:00~15:00	Case studies and discussion	盧相如(高雄醫學大學附設醫院) 林高章(奇美醫院) 其他醫師
15:00~15:10	Closing Remarks	王署君 理事長 (陽明大學)

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