

頭痛電子報第四十五期

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

發刊日期：96年7月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

“你瑜珈了嗎？” — 瑜珈可以治療頭痛……………林克能臨床心理師

研討會訊息

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

本期內容是由台北榮總神經醫學中心林克能臨床心理師提供。現代人講究養生，瑜珈強調身心平衡、幫助放鬆舒壓，是自我鍛鍊的最佳靜態保健運動。最近美國一篇期刊報導指出，瑜珈能有效的降低偏頭痛發生的頻率，並且有助於減輕偏頭痛的症狀，相信這對於偏頭痛患者應是一個不錯的另類選擇。

“你瑜珈了嗎？” — 瑜珈可以治療頭痛

作者：台北榮總神經醫學中心 林克能 臨床心理師

近些年來，隨著社會的進步，現代人對於自己身心狀態愈加重視。特別是在競爭激烈，工作壓力大的現今，對於身心壓力狀態，有明顯紓解作用的瑜珈，已經成為許多人工作忙碌之餘，不可或缺的生活重心。在許多的機構組織中，都有瑜珈團體的成立。健身中心也都安排有許多瑜珈的課程，甚至這一兩年來，專門的瑜珈教室也紛紛成立。可見國內參與此種活動的人，日益增加，早已蔚為風氣。“你作瑜珈了嗎？”是一個時尚生活的象徵。

瑜珈 (Yoga)，原是梵文，意思是指「連接」、「結合」(union)，包括心靈與身體的連結、個人與宇宙的連結，近似中國人「天人合一」的概念。透過瑜珈的呼吸法、體位法、冥想法等，來達到身心合一的養生方式。瑜珈的練習強調調身、調息、調心，三位一體的自然療法，不只是讓人的身體變得更柔軟，練習過程中對呼吸的調整，使得全身血液暢通。並透過自律神經系統的調整，增加身體的平衡感，美化身體的線條，更是讓時下愛美的女性趨之若鶩。

最近美國頭痛醫學會的官方醫學期刊《頭痛》報導指出，瑜珈能夠有效的降低偏頭痛發生的頻率 (John et al., 2007)。相信對於為偏頭痛所苦的現代人，能夠藉由時下盛行的養生活動，減低因為偏頭痛所造成的不舒服與不方便，是除了接受藥物治療外，一個不錯的選擇。

在過去的一段時間中，面對頭痛的問題，除了接受藥物治療外，許多患者也接受另類療法 (complementary and alternative medicine; CAM)。根據調查，頭痛的患者有 42% 接受過按摩、

30%運動、19%針灸、15%整脊、15%藥草治療。2002年一項對73位到頭／頸疼痛診所，就醫者的調查指出 (Von Peter et al., 2002)，有八成五的受訪者表示曾經因為頭痛接受過另類療法；六成表示有助於減輕疼痛；近九成（88%）表示至少有一種試過的另類療法能減輕頭痛；所有的受訪者都知道有另類療法。但是有趣的是，幾乎所有的患者都沒有對醫生提起過，曾經接受過另類療法來減輕頭痛問題。

這些年來興起的瑜珈熱潮，藉由呼吸與放鬆的身體運動，成為一項流行的心－身另類治療。多年來，瑜珈使用在減輕長期疼痛的症狀；冥想（meditation）與瑜珈結合，有助於減輕長期疼痛患者的情緒問題，減少焦慮與憂鬱。對於在監獄或拘留所的成人或兒童，瑜珈能夠增進睡眠、食慾、與自信，並減輕生理的急躁。藉由增強心理力量與減輕焦慮，冥想能夠減低對物質（大麻）的濫用。相關的研究也指出，瑜珈對於壓力、焦慮、憂鬱、癲癇發作、多發性硬化症、手腕隧道症候群、肌肉骨骼疾病、與心肺疾病等，證實具有療效。

約翰與其同事 (John et al., 2007) 採用隨機雙盲的研究設計，比較36位參加為期12週的瑜珈課程組，與36位沒有課程安排的控制組，在 McGill 疼痛問卷 (MPQ) 上，偏頭痛發生頻率與嚴重度上的差異。所有的參加者事先被告知詳細的治療計畫，並由神經科醫師負責患者與家族頭痛病史的調查與相關檢查，確定偏頭痛的診斷。所有參加者並於研究前，進行四個星期頭痛日誌的紀錄，內容包括有：一個月中的頭痛天數、頭痛嚴重度、與伴隨的症狀。所有的參加者，若需要時，使用醫師所開同一種頭痛的急性用藥 (acute medication)，但被要求不要使用其他藥品。

研究中的瑜珈組是為期12週、一週5天、每天1小時的瑜珈課程，由一位瑜珈老師教導一套可以自行練習的動作。並提供練習瑜珈技巧的資料給瑜珈組，讓參加者能夠在頭痛前趨症狀期 (prodromal stage) 練習，但不要在頭痛發生時、緩解期 (resolution)、與頭痛後期 (postdrome stage) 練習。瑜珈課程包含整合的技巧，有體位法、呼吸練習、腹式呼吸、放鬆訓練、與冥想等，一次練習60分鐘。一週進行一次鼻孔清洗 (Kriya) 的深度放鬆。控制組則每個月安排一次團體，教導有關偏頭痛的醫學知識，如頭痛類型、造成原因、與誘發因素等，並被告知過度用藥的情形與偏頭痛的應對方法。

研究的結果顯示，相較於控制組，瑜珈組的成員在疼痛頻率、發作持續時間、疼痛程度、疼痛敏感、焦慮與憂鬱程度、藥物使用、等等都有明顯的減輕。作者表示瑜珈的呼吸方法，是一種能夠平衡自律神經系統，並影響心理及壓力有關疾病的方法。這種導致覺知平靜狀態的機制有：增加副交感神經的趨力，舒緩壓力反應系統、內分泌系統賀爾蒙分泌、及大腦視丘部位的激發機制。透過練習瑜珈呼吸的偏頭痛患者，基礎代謝率與自主活動改變的測量發現，在基礎氧氣消耗量上，右鼻孔呼吸者有37%增加，交互鼻孔呼吸者有18%增加，左鼻孔呼吸者有24%增加。這可能是瑜珈呼吸中增加腎上腺髓質之交感神經刺激之結果。藉由瑜珈體位法與深層的放鬆技巧，副交感神經系統可能促進個體生理與心理狀態的協調。此研究的瑜珈練習，是集合一些以放鬆為主的體位法，並非很高難度的身體伸展技巧。由於瑜珈有許多不同的派別，技巧與練習方式很不相同，本研究的結果，無法顯示是否不同派別的瑜珈，對於偏頭痛的治療有不同的效果。由於本研究的結果指標，主要是參加者對問卷的答覆或是主觀感受，難免會有一些預設期待的效果。因此未來如果能夠發展出一

些更客觀的評量指標，並且進行長期的追蹤研究，將有助於進一步確認瑜珈在治療偏頭痛上的療效。

這是第一篇有關瑜珈對於治療偏頭痛有顯著療效的研究報告，初步的研究結果是令人振奮的。對於苦為偏頭痛所困擾的患者，除了醫師所處方的用藥之外，能夠跟上時尚的潮流，練習瑜珈，不只對於身心的健康養生有助益外，更是有助於對偏頭痛的治療與症狀的減輕。

參考文獻：

John PJ., Sharma N., Sharma C., Kankane A.. Effectiveness of Yoga Therapy in the Treatment of Migraine Without Aura: A Randomized Controlled Trail. *Headache* 2007; 47: 654~661.

研討會活動訊息

台灣頭痛學會第一屆第三次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

日期地點	9月8日(星期六) 台北晶華酒店 1樓晶華會 (台北市中山北路二段 41 號)	
16:00~17:45	會前會 神經專科醫師繼續教育學分：5	
18:00~20:30	晚宴	
日期地點	9月9日(星期日) 福華國際文教會館 14樓貴賓廳 (台北市新生南路三段 30 號)	
8:50~15:10	第一屆第三次會員大會暨九十六年度學術研討會 神經專科醫師繼續教育學分：30	

會前會

時間：96年9月8日(星期六) PM 16:00 ~ PM 20:30

地點：台北晶華酒店 1樓晶華會 (台北市中山北路二段 41 號)

神經專科醫師繼續教育學分：5

04:00 ~ 04:10	Opening Remarks 開幕致詞	王署君 理事長 (陽明大學)
---------------	----------------------	----------------

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)
座長：朱迺欣 教授 (長林口長庚醫院)		
17:00 ~ 17:45	Molecular Pathophysiology of Neuropathic Pain at or below Spinal Level 神經病變痛之分子病理機轉	張鳴宏 醫師(台中榮民總醫院)
18:00 ~ 20:30	Welcome Reception 歡迎餐會	全體會員

第一屆第三次會員大會暨九十六年度學術研討會

時間：96年9月9日(星期日) AM 08:50 ~ PM 15:10

地點：福華國際文教會館 14樓貴賓廳 (台北市新生南路三段30號)

神經專科醫師繼續教育學分：30

08:50 ~ 09:00	Opening Remarks 開幕致詞	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 慢性每日頭痛:綜論和分類	傅中玲 醫師(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 第一屆第三次會員大會	全體會員
11:10 ~ 11:30	<i>Refreshment Break</i> 中場休息	
Section II：座長：劉秀枝 醫師 (陽明大學)		
11:30 ~ 12:00	Medication Overuse Headache 藥物過度使用頭痛	王博仁 醫師(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 睡眠頭痛	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 翠普登治療策略最新發展	王署君 理事長(陽明大學)
Section V：座長：傅中玲 醫師(台北榮民總醫院)		
14:00 ~ 15:00	Case Studies and Discussion 病例報告和討論	盧相如 醫師(高雄醫學大學附設醫院) 林高章 醫師(奇美醫院)
15:00 ~ 15:10	Closing Remarks 閉幕致詞	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