

# 頭痛電子報第六十六期

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

發刊日期：98 年 7 月  
發行人：台灣頭痛學會

## 【本期內容】

偏頭痛的誘發因子.....賴資賢醫師

本期電子報內容由馬偕紀念醫院賴資賢醫師提供，主要介紹一些常見的偏頭痛誘發因子，偏頭痛患者若是能認識並找出自己的偏頭痛誘發因子，並儘量避免，如此應可以有效減少頭痛發作，進而減少藥物之使用。

## 偏頭痛的誘發因子

作者：馬偕紀念醫院 台北及淡水院區賴資賢醫師

### 前言

偏頭痛的病人常常會注意到，在某些事件或刺激之後，就會有偏頭痛的發作(通常相距不到 48 小時)。<sup>1</sup> 因為這些事件會導致偏頭痛的發作，所以被稱為「誘發因子」(triggers or precipitating factors)。醫學研究顯示，約 65%~96%的偏頭痛病人，可以找到誘發因子。<sup>2</sup>

偏頭痛的誘發因子，可以說「同中有異」。也就是說，常見的誘發因子並不多，但還是人人不同。所以每個病人應該要認識並找出自己的誘發因子，從而避免之，可以減少頭痛發作和藥物使用。

### 常見的誘發因子

不同的醫學研究中，誘發因子的出現頻率並不相同。常見的誘發因子，大致可以分成下列幾類：

#### 壓力

許多不同的研究都顯示，壓力是誘發偏頭痛最常見的因子。<sup>1,2</sup> 但許多病人其實是頭痛因為壓力而惡化，而非頭痛被壓力所誘發。也就是說，壓力其實是一種惡化因子(aggravating factors)，而非誘發因子。這種情形在其它誘發因子中也可能發生，下文會再提及。

特別的是，有少數的人是壓力解除後才開始頭痛，因為這些人常常在不上班的週末發病，所以又被稱為週末頭痛(weekend headache)。<sup>3</sup>

#### 食物和藥物

在所有的食物中，酒類是最常見的誘發因子。<sup>1</sup> 有些人是對所有的酒精都會引發，有些人僅限於紅酒或啤酒。<sup>1</sup>

咖啡因也和頭痛有關。大部份的人喝了咖啡其實可以改善偏頭痛(所以，「普拿疼加強錠」是普拿疼加咖啡因組成)，但有些人則會引起偏頭痛，或者是因咖啡因戒斷引起頭痛。

也有些病人會被特定或不特定的食物所誘發。在特定食物中，最有名的是所謂的 3C 食物，這 3C 指的是含檸檬酸的水果(citrus fruits，常見的是檸檬、葡萄柚、柑橘)<sup>4</sup>、起司(cheese，包含其它乳製品)和巧克力(chocolate)。有些醃漬或加工的食物(例如香腸)，因為加入亞硝酸鹽(nitrate)，也可能造成偏頭痛。

除了食物的種類以外，另一個常見的誘發因子是節食瘦身或錯過正餐(missing a meal)，不過吃大餐好像沒有被報告過會引發偏頭痛。

另外有一種吃冰淇淋引起的頭痛(ice-cream headache)，頭痛的時間很短暫，其實和偏頭痛是不同的疾病。台北榮總的傅中玲醫師等人的研究顯示，偏頭痛的青少年比沒有偏頭痛的病人，更容易產生這種冰淇淋頭痛，其比例高達 55%。<sup>5</sup>

許多藥物可能引發頭痛，主要是常用於心絞痛、可以造成血管擴張的藥物。常見的有：硝化甘油舌下含片(nitroglycerine)，含有二硝酸異山梨醇(isosorbide dinitrate)的藥物，例如愛速得(Isordil)、愛舒脈(Ismo)、寬心(Imdur)，以及含有雙嘧達莫(dipyridamole)的藥物，例如備鎮心(Persantin)、喜革脈(Sigmart)等。此外，預防中風使用的腦康平(Aggrenox)，是雙嘧達莫和阿斯匹靈的複方，也很容易引發頭痛。

## 外在環境的改變和刺激

最常見的外在環境改變是天氣的變化，包括氣壓和濕度等等。病人也常常會覺得，一陣風吹會引起偏頭痛發作。此外，太冷、太熱或太悶的環境也很常見。之前有一位病人，在撞球室擔任計分員，每次進到悶熱的地下室都會引發偏頭痛，最後不得不辭去工作。

常見的環境刺激包括光線(尤其是強烈、閃爍的燈光)、氣味(包括香水、香菸、和特殊而強烈的食物味道)、聲音(尤其是突然且巨大的噪音)等等。偏頭痛的病人在頭痛發作時，常常會對很平常的光線和聲音感到不適，而這個症狀甚至被列入診斷標準中。<sup>6</sup> 所以，應該區分病人到底是被光線、聲音所引發(誘發因子)，還是頭痛後對這些刺激感到不適(惡化因子)。

## 月經及女性荷爾蒙

約半數的女性偏頭痛病人注意到，月經前後特別容易有偏頭痛。<sup>7</sup> 事實上，有些病人只在月經前後才有頭痛，而被稱為月經偏頭痛(menstrual migraine)。此外，停經後使用的女性荷爾蒙和避孕藥等等，也都可能引發偏頭痛。反過來，懷孕時或停經後，偏頭痛常常會改善。

## 睡眠

熬夜、失眠或睡太少會引發偏頭痛發作不希奇，因為偏頭痛的病人幾乎在任何不舒服的情況下都會引發。令人意想不到的是，睡太多也會引發偏頭痛發作。所以，偏頭痛的病人特別需要規則的作息，以避免頭痛發作。

## 運動

運動和偏頭痛的關係有點複雜。一般而言，偏頭痛的病人在頭痛發作時，運動會加重頭痛的嚴重程度，這個特點被列在診斷的標準之中。<sup>6</sup>有些證據顯示，規律的運動可以預防偏頭痛的發生。<sup>8</sup>而突然增加運動的強度，則可能引發偏頭痛的發作。<sup>8</sup>

## 較為少見的誘發因子

文獻報導的誘發因子，多達 60 種以上，譬如說：哭和笑，都曾經被報導可能會誘發偏頭痛。<sup>1</sup>與國人比較有相關的，則是食物中常用的味精(monosodium glutamate)。另外，人工甘味劑阿斯巴甜(aspartame)，也可能引發偏頭痛。<sup>9</sup>

國人有一種觀念，認為洗頭不吹乾頭髮會引起頭痛，甚至造成年紀大了以後容易有頭痛。有趣的是，印度人也有類似的看法，有位印度醫師發表了一份醫學報告，說偏頭痛的病人洗頭不吹乾會引發頭痛。<sup>10</sup>至於長期洗頭不吹乾，年紀大了就比較容易頭痛的說法，目前還沒有醫學上的證明。

## 複合性誘發因子

有些誘發因子是複合性的，或者是很容易同時發生，以致於病人分不清楚。比如說病人有壓力時，常合併者睡眠不足或是飲食不正常，都可能誘發偏頭痛。前述的週末頭痛，則可能是壓力突然緩解，又合併睡太多引起，甚至可能有咖啡因戒斷的成分在其中。而性愛所誘發的頭痛，則可能合併運動和強烈的情緒等。

## 結語

偏頭痛是很常見的一種頭痛，雖然說痛不殺人，但那種痛到想撞牆的心情，只有病人能夠體會(這可不是隨便舉例，因為我就遇過這樣的病人，在發作時拿頭去撞牆)。藉由認識這些誘發因子，病人的痛苦可以得到更好的治療，享受更好的生活品質。對臨床醫師而言，教育您的病人認識誘發因子，更是增進治療成效和提昇病人信心的好方法。而對於有志研究偏頭痛的學者，誘發因子則是提供了一個探討疾病機制的門徑和建立動物模型的方法。所以，偏頭痛的誘發因子，可是相當重要的呢！

## 參考資料

1. Zagami A, Bahra A. Symptomatology of Migraines without Aura. In: Olesen J, Goadsby P, Ramadan N, Tfelt-Hansen P, Welch M, editors. The Headache, 3<sup>rd</sup> edition. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins, 2006:399-405.
2. Kelman L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack. Cephalalgia 2007;27:394-402.
3. Couturier EG, Hering R, Steiner TJ. Weekend attacks in migraine patients: caused by caffeine withdrawal? 1992;12:99-100.

4. 維基百科：[http://en.wikipedia.org/wiki/Citric\\_acid](http://en.wikipedia.org/wiki/Citric_acid)
  5. Fuh JL, Wang SJ, Lu SR, Juang KD. Ice-cream headache --a large survey of 8359 adolescents. *Cephalalgia* 2003;23:977-981.
  6. Headache Classification Subcommittee of the International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders, 2<sup>nd</sup> Edition. *Cephalalgia* 2004;24(Supp.1):8-160.
  7. Massiou H, MacGregor A. Influence of Female Hormones on Migraines. In: Olesen J, Goadsby P, Ramadan N, Tfelt-Hansen P, Welch M, editors. *The Headache*, 3<sup>rd</sup> edition. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins, 2006:331-342.
  8. 台灣頭痛學會：<http://www.taiwanheadache.com.tw/teach2.asp>
  9. Millichap JG, Yee MM. The diet factor in pediatric and adolescent migraine. *Pediatr Neurol* 2003;28:9-15.
- Ravishankar K. 'Hair wash' or 'head bath' triggering migraine - observations in 94 Indian patients. *Cephalalgia* 2006;26:1330-1334
- 

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