

頭痛通訊第七期

發刊日期：每月月初

發行人：頭痛學組

【本期內容】

肉毒桿菌素治療偏頭痛的經驗……………劉奕忠

運動與頭痛……………轉載自 ACHE 頭痛通訊。洪珮華譯

近期活動

本期感謝天晟醫院劉奕忠醫師分享使用肉毒桿菌素治療偏頭痛的經驗，同時感謝台北榮總神經內科洪珮華醫師翻譯美國 ACHE 頭痛通訊文章，介紹運動與頭痛之關係。

ICHD II 中譯工作已逐漸完成，目前進展順利，5 月將召開第二次會議，預定今年 6 月可完成並公佈於台灣神經學學會網站，屆時將公佈一個月，希望大家能踴躍提供建言。

頭痛學組成立一年來，已陸續於北中南地區舉辦頭痛研討會，4 月 29 日將於東部地區舉行「花蓮 2004 頭痛研討會」，期能增加東部地區醫師對頭痛治療的興趣和了解，歡迎有興趣者光臨指教。未來頭痛學組仍會繼續努力，同時也期待大家來稿分享您的相關經驗。

肉毒桿菌素治療偏頭痛的經驗

天晟醫院 劉奕忠醫師

回顧近年的文獻有關於 botulinum toxin type A (BoNT-A) 對於偏頭痛的治療效果比緊縮型頭痛還好，因此我們選擇偏頭痛患者為 candidates，我們一共收集 25 位病人，平均年齡 47 歲 (age 28-75)，女性 15 位，男性 10 位，我們將病人分為三類：episodic migraine (M), chronic migraine (CM), CM associated with medication

overuse (CM with MO)，人數分別為 M：5 位，CM：5 位，CM with MO：15 位，我們使用低劑量的 BoNT-A (Botox, Allergan, Inc, Irvine, CA)來治療，平均劑量為 34.8 單位，注射的部位分別 fixed sited 和 follow-the-pain approach, fixed sited approach 的部位在兩側 frontalis, temporalis, corrugator and procerus, 而 follow-the-pain approach 的部位是病人的 tender sites 主要在 occipitalis, splenius capitis, trapezius, 注射 Botox 前後都請病人記錄頭痛日誌包括頭痛的頻率（每個月幾天）和嚴重度，而嚴重度分為：0=無, 1=輕度, 2=中度, 3=重度，平均追蹤 5.8 個月。

結果：頭痛的平均天數從 24.1 減少到 6.96（減少 71.1%）嚴重程度從 2.42 減少到 0.96（減少 60.3%），若從各型偏頭痛來看，episodic migraine 的病人：頭痛的平均天數從 8.8 減少到 2.8 (減少 68.2%)，嚴重程度從 2.5 減少到 1.1（減少 56%）。chronic migraine 的病人：頭痛的平均天數從 25 減少到 5 (減少 80%)，嚴重程度從 2.0 減少到 0.58（減少 71%）。chronic migraine associated with medication overuse 的病人：頭痛的平均天數從 29 減少到 9（減少 69%），嚴重程度從 2.4 減少到 1.0 (減少 58.3%)。25 位病人都沒有出現任何不良反應。

結論：本次研究顯示 botulinum toxin type A 治療偏頭痛是一種有效、安全且副作用少的預防性治療，雖然治療偏頭痛的機轉尚未很明確，但是，對於藥物反應不好的偏頭痛患者，使用 botulinum toxin type A 治療也是一種選擇。

運動與頭痛

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) 譯者：台北榮總神經內科洪珮華醫師

很多偏頭痛患者發現，一旦頭痛發作時，任何身體上的活動都會使症狀加劇。事實上，因日常活動（如爬樓梯或類似動作）而加劇的頭痛本來就是偏頭痛的診斷標準之一。有證據顯示，在平常規則運動有助於預防偏頭痛的發作。對於運動是否可以預防緊縮型頭痛及叢發性頭痛上，則沒有明顯有力證據，但可能也有效--至少對於情緒有改善效果。總體來說，規則運動對於大部分的慢性疼痛皆有幫助，而對於那些全身性疼痛（如肌筋膜症候群）併發偏頭痛的患者，效果特別明顯。

為什麼要運動

有些研究探討運動治療偏頭痛的效果。雖然這些研究規模小，但結果卻都非常令人振奮。當一個平常不運動的頭痛患者，實行數星期的運動療程（每週 3 次每次

30 分鐘) 之後, 他的頭痛次數可減到過去的 50% 以下。另一個研究比較 6 週的運動訓練之後, 運動組比不運動組在頭痛方面有顯著的改善。由他們紀錄的頭痛日誌可以發現, 運動期間頭痛的次數、強度、及持續的時間都有改善的趨勢。另一個研究, 先觀察 6 週未運動頭痛情形, 接著實行有氧運動訓練, 並觀察 12 週, 3 個月, 6 個月時有否進步。結果顯示所有的受試者均有明顯改善, 而且在數個月的訓練後, 效果最顯著。在運動之初, 有些人會有頭痛發生, 但隨著訓練進行及體能改善之後, 這情形也跟著消失。

還有許多研究都建議將運動作為自我控制頭痛的方法之一。自我控制頭痛的方法, 還包含了以一些非藥物方式, 如放鬆訓練, 頭痛衛教, 以及避免藥物過量服用而造成反彈痛等。舉一個例子, 最近荷蘭發表了一個 15000 人的研究, 是以電視、收音機、加上運動指南以及協助放鬆的錄音帶來幫助病人控制頭痛, 結果顯示 40%-60% 的患者可減少至少 50% 的頭痛次數及藥物使用。

另外許多研究則是顯示了運動對情緒改善的效果。相較於頭痛需要好幾個星期的運動才看得到成果, 情緒的改善卻是立刻見效。參與規則運動計畫的人, 隨著運動強度增強與時間拉長, 運動者會經歷所謂的 runner's high, 這是一種因運動使腦部化學物質改變而產生的愉悅狀態, 可因此緩解疼痛。此外, 一些頭痛預防藥物會刺激食慾而造成體重增加, 這時運動可以有減重的效用。

如何預防與運動有關的頭痛?

有時候劇烈運動可引發偏頭痛。運動強度增加得太快, 被認為是造成這種現象的主要原因。我們的某些病人發現細水長流的運動方式是有幫助的。藉著降低運動的強度, 可以持續較久的時間。當體能慢慢改善, 運動有關的頭痛也隨之消失。在罹患偏頭痛的運動員身上, 很少發現因為運動而引發的頭痛。

運動前的暖身也是很重要的, 舉例來說, Headache 上有篇病例報告, 描述一個游泳選手在練習完之後會有很嚴重的偏頭痛, 而這種情形在實施漸進式的暖身訓練之後改善, 最後他可以進軍 1500 公尺的長程游泳比賽。

運動與藥物關係為何?

如果運動帶來的頭痛很困擾你的話, 在運動前 20 分鐘服用藥物有時可以幫的上忙。包括非類固醇止痛藥, 如阿斯匹靈或 Ibuprofen。但是請在服藥前與你的醫師商量, 而且千萬不要服用過量。

像乙型阻斷劑類的預防藥物可能會降低心搏率及減低心臟收縮力, 進而使運動的表現受到影響。雖然使用乙型阻斷劑使我們無法藉由心跳評估運動強度, 但這並不影響運動對頭痛的改善效果。例如在一個長達 6 個月的追蹤研究中發現, 使用乙型阻斷劑的病人, 仍然可以經由運動得到良好的頭痛改善效果。

運動是非藥物治療法中的一部分，而許多患有嚴重偏頭痛的病人可藉由併用運動及藥物而逐漸得到改善。

如何開始並維持你的運動習慣

1. 選擇一種容易的運動。走路就是很好的選擇，你只需要一個好同伴，一雙鞋，舒適的運動衣，以及安全的場地。不要等待買到某種運動器材或參加某個健身房才要運動，否則永遠都無法開頭。

2. 選擇你喜歡或至少是不討厭的運動。水中有氧課程，快走，或是騎單車都是很好的選擇。

3. 設定階段式的目標。剛開始要設定自己能夠達成的進度，達到這個目標之後再漸漸提高標準。

第一個目標：不引發嚴重的頭痛

有些人剛開始就進行劇烈的運動，所以很快因為頭痛就放棄了。正確的做法應該要從強度較低的運動開始，在頭痛發作之前就停止運動。比方說，如果你發現 20 分鐘的運動會引起頭痛，那麼你應該嘗試較低強度的運動，在 15 分鐘時休息。

第二個目標

進行每週至少 3 天，每次持續 15 到 20 分鐘的低至中強度的運動。

在前五分鐘全力加速，接下來維持 5-10 分鐘，剩下的 5 分鐘慢慢緩和下來。每週運動三天是最低限量，如果再更少，就達不到運動的好處。

第三個目標

緊而不鬆，鬆而不緊 (PUSH BUT PACE, PACE BUT PUSH)

假如你都只跟自己比較，可能就維持低強度的運動而沒有進步。但是如果給自己太大壓力，一下進展太快，可能因引發的頭痛及耗盡體力很快就放棄了。所以要在其中尋找一個平衡點，要慢慢增加運動時間和頻率，隨著時間增長，得到的益處會更明顯。

第四個目標

設定一週走 10-12 哩的目標

假如以中等速度行走，20 分鐘大約可以走一英哩，快的話大概 15 分鐘就可以走完。假設用 20 分鐘走 1 英哩的速度，每週走 9-12 英哩相當於每週進行 3-4 小時的中強度運動。換句話說，每週要花 5-7 天每天作 30-45 分鐘的運動。假如你較喜歡騎單車，那麼騎 3 英哩的運動量與走路或慢跑 1 英哩的運動量是相當的。

1. 紀錄運動日誌

只需要簡單的日曆就可以了。紀錄你每天運動了多久，而這些成果會讓你更加

強繼續運動的動機。

2. 找朋友一起運動

你會發現時間過的較快，而且運動起來更有趣。彼此的互相激勵使得運動習慣較容易維持。

6.把運動放在第一位

如果想把其他事都做完再來運動，大概就找不到時間運動了。從另一個角度想，運動可以讓頭腦更清楚，情緒較穩定，也更有體力去做其他的事情。要讓自己把運動當作像吃飯或睡覺這樣的生活必要事項。

7.有做總比沒做好

在你太忙太累時，走個 5 分鐘也好。有時候這 5 分鐘會讓你開始來勁，而運動得比預定時間更久。有了這樣的經驗後，維持運動的習慣就不像別人想像的那麼困難了。

-Alvin E Lake Phd.Michigan Head*Pain Neurological Institute.Ann Arbor,MI

近期活動

◎花蓮 2004 頭痛研討會

主辦單位：台灣神經學學會頭痛學組 花蓮慈濟醫院神經內科

時間：4 月 29 日(週四) 下午 3:00-5:00

地點：花蓮慈濟醫院 2 樓二期講堂

專科醫師繼續教育學分：5 分

時間	主題	主講人
主持人	曹汶龍主任	
2:45~3:00	報到	
3:00~3:50	Acute migraine treatment	傅中玲 (台北榮總)
3:50~4:40	Antiepileptic treatment in patients with migraine	王署君 (台北榮總)
4:40~5:00	Questions & Discussion	

本通訊以電子郵件方式寄發，有興趣繼續獲得本通訊者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通訊，也敬請回覆 Email 告知。本園地公開，竭誠歡迎所有相關醫學著述、病例討論、文獻推介、研討會講座等投稿。

頭痛學組聯絡方式：

TEL (02) 28712121*3249 (02) 28762522 FAX: (02) 28765215

E-MAIL:johnson8@ms63.hinet.net