

頭痛電子報第七十七期

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

發刊日期：99年9月
發行人：台灣頭痛學會

【本期內容】

偏頭痛與睡眠的關係-----葉世彬醫師
研討會訊息-----北區頭痛研討會
第18屆南區頭痛專家讀書會
2010年學術專題研討會暨第二屆第三次會員大會

台灣頭痛學會十月份將於北區及南區舉辦頭痛研討會，分別是10月23日(週六)下午16:00~18:30於台北怡亨酒店舉行「北區頭痛研討會」；及10月31日(週日)下午16:30~18:00在嘉義基督教醫院D棟12樓第四會議室舉行「第18屆南區頭痛專家讀書會」。節目表敬請參照研討會訊息，歡迎大家踴躍參加，報名表如附件。

台灣頭痛學會年會暨學術專題研討會謹訂於12月11-12日於台北福華國際文教會館一樓前瞻廳舉行。今年外賓將邀請加拿大Werner J. Becker醫師前來演講，同時也邀集國內頭痛或疼痛醫師及學者，本次大會主題是「全方位頭痛治療」，希望帶給大家頭痛研究新知及臨床經驗分享，敬邀參與指教。

本期介紹「偏頭痛與睡眠的關係」，由天主教聖馬爾定醫院神經內科葉世彬醫師提供。頭痛與睡眠息息相關，睡眠不好會引起頭痛，而頭痛也會導致睡眠障礙，本文將闡述兩者相互之因果及影響，希望能對兩者之共病關係有更多了解。

偏頭痛與睡眠的關係

作者：天主教聖馬爾定醫院神經內科葉世彬醫師

頭痛與睡眠的關係，長久以來就被注意及討論，到底是頭痛導致睡不好覺，還是睡不好覺引起頭痛，其爭論就跟雞生蛋或蛋生雞一樣，莫衷一是，各有各的論點。隨著許多相關研究結果被陸續提出，明顯的輪廓被慢慢浮現。

頭痛跟睡眠兩者是會互相影響的，頭痛會導致睡眠障礙，而睡眠障礙同樣也會誘發頭痛，甚至使彼此雪上加霜。在本文將闡述兩者相互因果的關係，尤其是偏頭痛這個常見的頭痛疾病。

首先，我們要來探討偏頭痛的誘發因子跟睡眠是否有關係。目前已有好幾個國家的相關學者皆做過偏頭痛患者誘發因子的研究，其中睡眠障礙在各個研究中，隨國家種族

的不同，所扮演的角色也不盡然相同，不過皆為中至重要程度的角色，例如在歐美國家的研究中，睡眠障礙扮演的是中等重要程度的誘發因子；然而，在巴西及土耳其等國家中，睡眠障礙卻可躍居前三名的誘發因子。不論如何，睡眠障礙在偏頭痛的誘發因素中，皆扮演一個舉足輕重的角色。

另外，一個令人好奇的問題是偏頭痛的發生是否跟心肌梗塞或腦中風等疾病一樣，有好發的時間。於是有人收集偏頭痛病患者作為樣本，追蹤統計偏頭痛的發作時間，不幸的是卻有兩種不同的結果，一個為單相性的發作時間，即偏頭痛好發於中午時間，另一個為雙相性的發作時間，即一個尖峰在中午，但另一個尖峰在清晨。為何會有兩種不同的結果，眾說紛紜。

直到有人靈機一動把偏頭痛病患者分為兩組，一組有睡眠障礙，另一組則沒有，其結果發現有睡眠障礙的偏頭痛患者發作時間呈現雙相分佈，而沒有睡眠障礙的偏頭痛患者，則呈現單相分佈。因而我們瞭解偏頭痛的發作時間跟睡眠障礙有深切的關係。

緊接的是，有人開始研究偏頭痛患者的睡眠型態與睡眠抱怨，尤其是慢性偏頭痛患者的睡眠抱怨遠甚於偶發性偏頭痛患者。有 50% 左右的患者抱怨偏頭痛的發生跟睡不好覺有關，另外有 71% 的患者報告曾有過在睡眠中因偏頭痛發作而痛醒的經驗。有趣的是不管睡太久(睡眠時間多餘 8 小時)或睡太少(睡眠時間小於 6 小時)都比正常睡眠時間(6 至 8 小時)的偏頭痛患者，其頭痛的症狀及次數要來得嚴重，尤其是睡太少的那一組，情況更為嚴重。

既然許多偏頭痛患者常有在睡眠中被痛醒的經驗，究竟在哪一個睡眠期跟偏頭痛有關，實在令人深感興趣。遠在 1980 年代初期，就有學者研究偏頭痛跟睡眠期的關係，其研究結果是跟快速動眼期有近乎絕對的關係。其原因可藉由偏頭痛的病理生理機轉中窺知一二。我們皆明白偏頭痛的三叉神經血管理論，在此機轉中，有三個重要的解剖位置對於阻止偏頭痛的發生有極大的助益，分別為大腦周圍導水管灰質區域、藍斑及縫核等，尤其是藍斑及縫核在睡眠的神經生理機轉中，也扮演極其重要的角色，當在快速動眼期時，藍斑及縫核的神經元活動呈現幾乎靜止的狀態，同時也導致對偏頭痛發生路徑的阻攔作用消失，以致在偏頭痛極易在快速動眼期時發生。

在近期這幾年的文獻報告中，陸續有人提出一些睡眠疾病跟偏頭痛存有共病性的關係，例如不寧腿症候群、夢遊、夜驚及尿床等，尤其是不寧腿症候群。

在偏頭痛患者中，罹患不寧腿症候群是一般人口的好幾倍，因此在面對偏頭痛患者時，要格外小心是否也同時合併不寧腿症候群，治療其共同存在的睡眠疾病，的確讓偏頭痛病患的治療更加易於上手。

睡眠障礙對於偏頭痛有深切的影響，愈加瞭解睡眠障礙在誘發偏頭痛中所扮演的角色及共病的關係，愈能使我們對偏頭痛的發生有更進一步的了解，並且也能使對偏頭痛的預防及治療更臻完善。

研討會訊息

★北區頭痛研討會

時間：99年10月23日(星期六) 下午 16:00~18:30

地點：台北怡亨酒店 (前小西華)

地址：台北市大安區敦化南路一段 370 號(信義敦化路口) - 代客停車

神經繼續教育學分：2 點

時間	主題	演講者	
15:30~16:00	簽到		
16:00~16:10	Opening	台北榮民總醫院 王署君 教授	
16:10~17:00	Mechanism of Migraine – Where are we now?	亞東醫院 賴資賢 醫師	主持人
17:00~17:10	Q&A	王署君 教授	
17:10~17:20	Coffee Break		
17:20~18:10	偏頭痛的急性治療		
18:10~18:20	Q&A		
18:20~18:30	Closing	台北榮民總醫院 王署君 教授	
18:30~	Dinner		

有興趣參加者敬請傳報名表至 Fax:(02)28765215 或 e-mail: taiwan.head@msa.hinet.net

★第18屆南區頭痛專家讀書會

時間：2010年10月31日(週日)

地點：嘉義基督教醫院D棟12樓第四會議室(嘉義市忠孝路539號)

神經繼續教育學分：2.5 點

14:30~15:00	Registration	
15:00~15:05	Opening	許永居 醫師(嘉基神經內科)

15:05~15:40	Tension-type Headache: Current Research & Clinical Management	葉柏延醫師(聖馬爾定醫院神經科)	盧相如主任(高醫小港分院神經內科)
15:40~16:15	Cervical Artery Dissection & Headache	許永居醫師(嘉基神經內科)	
16:15~16:35	Case Sharing	吳啟順醫師(嘉基神經內科)	
16:35~16:50	Coffee break		
16:50~17:25	Clinical Feature, Pathophysiology & Treatment of Medication-Overuse Headache	翁竣德主任(嘉基內科部副主任)	陳滄山主任(新樓醫院神經內科)
17:25~17:45	Case Sharing	謝鎮陽醫師(新樓醫院神經內科)	
17:45~18:00	Discussion & Closing	王博仁院長(活水神經內科)	

有興趣參加者敬請傳報名表至 Fax:(02)28765215 或 e-mail: taiwan.head@msa.hinet.net

★2010 年學術專題研討會暨第二屆第三次會員大會—全方位頭痛治療

【會前會】

時間：99 年 12 月 11 日（星期六） PM 15:30 ~ PM 17:30

地點：台北福華文教會館前瞻廳

神經專科醫師繼續教育學分：1.3 點

時間	題目	主講人
15:30~15:35	Opening Remarks 歡迎辭	王署君 理事長（陽明大學）
座長：王署君 理事長（陽明大學）		
15:35~16:15	Migraine Prophylactic Treatment Options: Evidence-based therapy	Professor Werner Becker (University of Calgary, Canada)
16:15~16:55	Cortical Spreading Depression and Migraine	陳世彬 醫師（台北榮總）
16:55~17:15	Questions and Answers 問題與討論	全體
17:15~17:20	Closing Remarks 閉幕辭	王署君 理事長（陽明大學）
17:20~20:00	Banquet 晚宴	全體

【2010 年學術專題研討會暨第二屆第三次會員大會】

時間：99 年 12 月 12 日（星期日） AM 09:30 ~ PM 16:00

地點：台北福華文教會館前瞻廳

神經專科醫師繼續教育學分：5.5 點

時間	題目	主講人	座長
09:30~09:40	Opening Remarks 開幕辭	王署君 理事長（陽明大學）	
09:40~10:10	Headache Associated with Sexual Activity	葉彥琪醫師 （台北榮總）	吳進安副院長 （關渡醫院）
10:10~10:50	Beyond Just Drugs: Comprehensive Headache Treatment Programs	Professor Werner Becker （University of Calgary, Canada）	王署君 理事長 （陽明大學）
10:50~11:10	<i>Refreshment Break 中場休息</i>		
11:10~11:40	Idiopathic trigeminal neuralgia: small-unmyelinated or large-myelinated nerve fibers dysfunction?	羅榮昇教授 （林口長庚）	孫維仁教授 （臺大醫院）
11:40~12:10	Weather and Headache	盧相如醫師 （高雄小港醫院）	王博仁院長 （活水診所）
12:10~13:45	<i>Lunch Break 午餐</i>		
13:45~14:15	Nocebo Effect	陳盈助醫師 （潭子慈濟醫院）	陳威宏醫師 （新光醫院）
14:15~14:45	Genetic Study of Migraine	廖翊筑醫師 （台中榮總）	傅中玲醫師 （台北榮總）
14:45~15:15	Arterial Dissection and Headache	林高章醫師 （台南奇美醫院）	朱迺欣教授 （林口長庚醫院）
15:15~15:45	Case Studies and Discussion 病歷討論	黃子洲醫師 （台南活水診所）	蔡景仁教授 （成大醫院）
15:45~15:55	第二屆第三次會員大會	台灣頭痛學會會員	
15:55~16:00	Closing Remarks 閉幕辭	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

<http://www2.kenes.com/ihc2011/Pages/Home.aspx>