

目錄

院長的話	2
服務團隊	4
詩歌獻唱	10
◇我們愛	
◇那雙看未著的手	
◇耶穌給你平安	
偏頭痛專區.....	14
◇如何與醫師溝通	
◇有效管理偏頭痛	
◇頭痛的藥物治療	
◇頭痛的飲食療法	
◇頭痛的物理治療	
◇偏頭痛趣談	
附錄.....	34
◇偏頭痛失能評估問卷	
◇頭痛日誌	
◇偏頭痛誘因圖	
心情手札	39

院 長 的 話

感謝上帝，讓我們可以如期的在此舉辦第三屆活水安河病友感恩望年茶會。

感謝大家撥空來與我們共度一個美好的周末下午。

感謝本院所有的同仁分工合作，在忙碌之餘，仍能完美策畫這個很有意義的活動。

謝謝你們的付出，願上帝記念大家的辛勞！

今年的主題為偏頭痛，不同於以往的大場面，這次只邀請特定的嘉賓。希望能透過本活動，讓一些有受過其困擾者，藉此機會彼此分享經驗，互相打氣，也能與平常照顧您的醫護人員有著另類的互動。很特別的是，今年正好是全球的抗頭痛年，全世界的疼痛治療專家將聚焦於頭痛這個問題，同時也希望喚起大家對於頭痛的重視。而本院也剛好接下台灣頭痛學會的事工。未來的幾年，不只秘書長黃子洲醫師，所有的同工都會動起來，一起來為台灣的頭痛盡點心力。

歷史上有不少名人如曹操、凱撒大帝，或是門徒保羅都被認為有偏頭痛。在台灣，大概每十個人就有一個有偏頭痛。有的人不知道自己患有偏頭痛，有的人不知怎麼處理，有些人沒空接受正規治療。所以光吃止痛藥，或買感冒藥水來喝的人很多，最後變成幾乎每天頭痛（台灣約百萬人有慢性每日性頭痛）。丟了工作，也毀了健康。有些偏頭痛本就併有憂鬱症，每天頭痛更是讓人快樂不起來。

為什麼會偏頭痛？為什麼我會常痛而別人不會呢？基本上，這是一個體質的病，再加上誘發因素，頭痛就發生了。體質無從選擇，但是誘發因素我們可以盡量避免。所以找出自己的誘發因素就顯得重要了。止痛藥不能吃嗎？要怎麼選擇呢？如何吃呀？止痛藥該吃就要吃，不須一忍再忍。我們應該請醫師幫忙量身製造，找出最適合自己的止痛藥，然後在最佳時機內服用。實證醫學也告訴我們，要吃最好在一個小時內服用。否則效果就會打折扣，只會愈吃愈多。當我們常常痛或在特殊發作時，就不能光靠止痛藥囉！而是要由醫師幫忙找到最佳的預防方法，讓它不要常常發作。不過預防藥需天天吃，一直要持續數月，才能根本治療。去年美國通過用在美容的肉毒桿菌毒素可以治療慢性偏頭痛，這對於不想吃藥或是不能吃太多藥的人，倒是一個不錯的選擇。

偏頭痛對很多人是一個大困擾，但它也可能是上帝用來告訴我們，該調整自己的生活步伐或生命態度的方法。門徒保羅也曾因此困擾多次祈求上帝醫治，但是上帝有祂的旨意。聖經上記載說：「又恐怕我因所得的啟示甚大，就過於自高，所以有一根刺加在我肉體上，就是撒旦的差役要攻擊我，免得我過於自高。為這事，我三次求過主，叫這刺離開我。他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」（哥林多後書 12：7-9）

我們互相勉勵加油吧！



服務團隊



活水安河除臨床服務外
亦將盡力從事醫學研究
用心於傳遞正確醫學知識給大眾
並重視心靈層面的照顧
以達本院身、心、靈全人照顧之宗旨

專業門診的醫師團隊

王博仁
醫師



治療頭痛三要：

1. 誘因要避免
2. 止痛要及時
3. 預防要耐心

黃子洲
醫師



預防，是最好的治療。

柯登耀
醫師



知己知彼，百戰百勝；
頭痛日誌幫助您戰勝頭痛！

陳怡如
醫師



了解頭痛，
接受它，
樂觀地治療它，
終究會頭痛 Bye Bye !

專精藥理的藥師團隊

進男



多運動、
心情愉悅、
營養均衡、
生活作息正常，
是健康的不二法門。

喬伊



喜樂的心情，
是輔助病情的良方。

江海



置酒會香，置病會重，
預防治療，永保安康。

瑜婷



雨後總會天晴，
黑夜終見黎明，
信賴您的醫師，
戰勝偏頭痛。

熱心服務的護理團隊

惠茹



要克服生活的焦慮和沮喪，
得先學會做自己的主人。

品馨



依照醫師處方按時服藥，
配合心情調適，
病情會逐漸好轉。

郁如



治療是需要時間與耐心的。

亞慧



與疾病和平相處，
是明智的選擇。

麗倩



多往戶外走動，
常保喜樂之心，
配合醫師處方，
按時服藥喔！

親切誠懇的護理團隊

淑娟



正常規律的生活
以及舒壓的生活，
能讓生理與心理
都處於最佳狀態哦！

淑玲



活水
醫治您頭痛~好所在！

乃菁



醫師良方
+
喜樂之心
+
規律生活
是治療頭痛的金三角喔！

慧卿



治療的同時與頭痛共存，
會讓心境更開闊！

可欣



喜樂的心乃是良藥！

力大無窮的物治團隊

宛諭



配合醫師處置與喜樂的心，
保證頭痛 Bye Bye！

榮泉



只要經活水天使的幫助，
就像遇上冬天的太陽一樣，
既溫暖又幸福！

佳樺



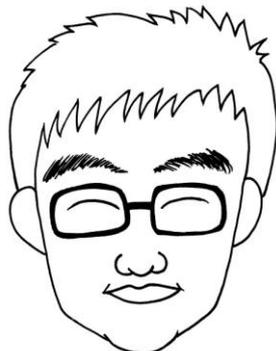
左搖搖、右甩甩，
全身一起來活動，
拋開疼痛不煩惱！

少蓁



活水的老師個個
充滿愛心與耐心，
讓我們幫助您找回
健康的身心靈吧！

順鴻



聽醫師的治療良方，
活水天使保證頭痛～
會好！會好！會好！



詩歌獻唱

我們愛
那雙看未著的手
耶穌給你平安



讓詩歌 溫暖您的心房

讓祝福 相伴您的左右

讓我們 享受這美好的時光



就讓天使的歌聲 環繞在您的身旁



我們愛



詞、曲：游智婷

你和我是天父愛的創造，
每個人有最美的夢想；
一路上彼此照亮，扶持擁抱，
我們的愛讓世界不一樣。

我們愛，因神先愛我們；
雖你我不一樣，
我們一路唱，走往祝福的方向。



我們愛，因神先愛我們；
心再堅強也不要獨自飛翔，
只要微笑，只要原諒，
有你愛的地方就是天堂。



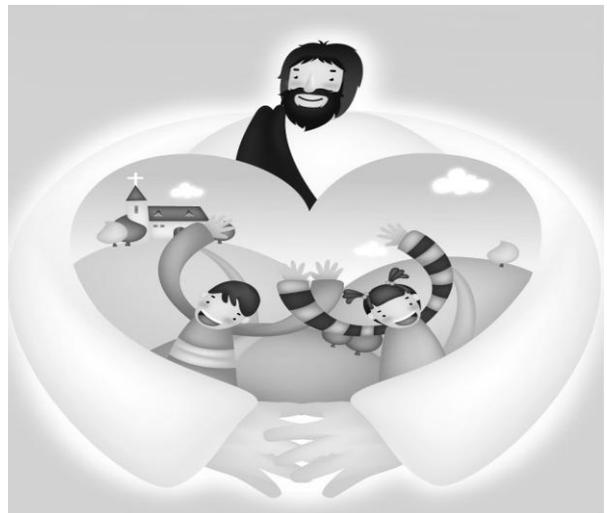


那雙看未著的手

譯詞：余錦福

雖不見祢，觸不到祢，
但是我知，祢正在對我低語。
哦主耶穌！哦主耶穌！
我深知道祢一直就在這裡。

是祢的手，釘痕的手，
重新撫慰，我那破碎的心田。
是祢聲音，溫柔話語，
再度填滿我心靈中的飢渴。





耶穌給你平安

詞：葉薇心

曲：徐世賢

這世界雖有苦難，
主耶穌是避風港灣，
祂要給你 祂要給你平安，
源源湧流不斷。

耶穌，耶穌給你平安，
耶穌給你真正平安。

深深在你心裡，
源源湧流不斷；
哦！耶穌給你平安。



健康常識面面觀

偏頭痛專區

溝通診斷

疾病管理

認識藥物

飲食療法

物理治療

頭痛趣談



健康小常識

不得不重視

大家來認識

一定要正視



如何與醫師溝通？

護理人員 陳慧卿 整理

如果您遭遇明顯的頭痛，並使工作、家庭或生活休閒受到影響，別只是「隨它去」！雖然多數反覆性的頭痛可能無法治癒，但經過適當的治療，可減低頭痛的頻率、嚴重性和對生活的影響，值得您尋求醫療上的專業協助，拜訪頭痛醫師之前的準備工作包括：記錄「頭痛日誌」、準備幾個醫師可能會問的問題、試著完成關於頭痛的評估表。

到頭痛門診前，應先想清楚來看病的目的，且直接了當地告訴醫生。是害怕腦子內長東西呢？還是希望得到更好的治療？

在頭痛的治療中，病史是很重要的一環，而頭痛是種主觀的感受，只有自己最清楚。但是，如果平常不去注意的話，當醫師問起時不是要想很久，就是會出現錯誤訊息。為了得到最好的診療與治療，在這之前得花上一些時間整理頭痛的細節，可以的話先記錄頭痛日誌，日誌的內容包括頭痛的時間、頻率、強度、是否影響日常生活作息、是否與月經週期有關，或是有某種特定的形式。一個人可能會有兩種以上的頭痛，會分別或同時發作，也都要詳細記錄。

以下是醫師會想要知道的資訊：

★頭痛型態

頭痛型態要以自己最貼切的形容詞來形容，到底頭痛會怎麼痛？發作的時候是抽一下、抽一下像血管搏動般？痛起來的時候像被電到一樣？如同戴帽子般的緊束感？或只是重重的？暈暈的？頭痛的時候是只有一種痛法，或是有好幾種痛法混合發作？



★過去史

曾經做過哪些評估？試過哪些治療？效果如何？過去檢查的結果？曾經用過哪些頭痛藥物或正在服用其他的非頭痛藥物？劑量多少？吃了多久？效果如何？

★第一次痛到現在多久了

頭痛的發作有可能是整日不停的持續痛，也有可能是斷斷續續的痛，也可能痛了好幾十年，只是最近比較厲害或頻率增加。一兩年內的頭痛要特別小心是否有潛在危險！

★每次大概痛多久

頭痛何時發作？多常發作？在沒有吃止痛藥的情況下會痛多久？如果是睡了一覺之後才好，就要算到睡醒的時候。一般而言神經痛大概會突然痛幾秒鐘或幾分鐘，而偏頭痛會痛好幾個小時甚至好幾天。

★頭痛頻率

大概平均多久痛一次？比較頻繁的話可以估計大概一個禮拜，或一天會痛幾次？較不頻繁可以估計大概一個月痛幾次，或幾個月痛一次？常常很多人會求診是因為頭痛頻率增加，這時候應該記錄以前大概多久痛一次，而最近又大概多久痛一次，而且頻率增加已經維持多久了？有時候頭痛的發作有週期性，或是在特定的季節才會發作。像叢發性頭痛大概會一兩年才發作，而且每次發作會持續幾個禮拜，在發作的週期性又會很規則的天天或隔天發作一次。

★頭痛程度

每個人的頭痛程度並不會完全相同，有時輕微、有時嚴重、有時想吐、有時怕光。頭痛使您的生活受到什麼程度的影響？譬如說使您不敢做什麼事情？一般來說緊縮型頭痛比較輕微，偏頭痛比較痛甚至會影響工作能力，而三叉神經痛或叢發性頭痛算是較劇烈的。描述頭痛的方式可分為四級：「重度頭痛」、「中度頭痛」、「輕度頭痛」與「沒有頭痛」，簡單的說就是大痛、中痛、小痛、沒痛，但是醫師希望病患儘量能更進一步區分自己的頭痛為十級，即1至10分。「0」代表沒有頭痛，「10」代表這一輩子最嚴重的疼痛。比如說，你可以告訴醫師：「我現在頭痛約幾分左右」，概括而言1到3分表示「輕度」，4到6分表示「中度」，7到9分表示「重度」，而10分表示「極重度」。

★頭痛的位置

頭痛的位置是否固定？還是會從某處開始痛進而痛到某處？是兩側同時痛，還是有時痛左側有時痛右側？

★頭痛好發於什麼時段

頭痛好發於半夜睡覺？清晨剛睡醒？上班或下班？或是，根本不一定什麼時候痛？

★頭痛的併發症狀

在頭痛之前有沒有任何徵兆提示您頭痛即將來臨，如鋸齒狀的視覺線條、視野內的暗點、眼前出現閃光、視力模糊，或是暈眩、麻木，甚至肢體無力、情緒或行為改變等？當頭痛來臨時，會噁心、嘔吐、對光線、聲音或氣味特別敏感嗎？有些人的併發症狀會和頭痛同時發生，有的頭痛發作時會合併鼻塞、流鼻水或是眼睛紅、流眼淚，但卻不是感冒，這些併發症狀都是要自己平時留意才會發現的。

★頭痛的緩解及誘發因素

在什麼情形下頭痛會被誘發或加劇？包括食物、藥物或特定姿勢。如突然彎腰、站立、頭部搖晃，或是肚子用力時會不會特別痛幾下或頭痛得更厲害？在什麼情況下頭痛會減輕？如按摩或睡覺等，這些要靠平常的留意才能完整記錄到。

★其他

有過敏史及家族史嗎？家中成員有人也有類似的症狀嗎？很多人會因為頭痛而影響到睡眠，但是某些頭痛如偏頭痛，其病理機轉裡面和睡眠很有關係，治療偏頭痛的藥物有些也可以順便改善睡眠，另外有一些特定的疾病或藥物也常常和頭痛有關，在尋求頭痛治療時這些資料都要提供給醫師。經過調整藥物之後可以用到最少的藥物，並同時控制多種疾病。

在就醫前可以先想好以上問題的答案，進入門診時即可和醫師一問一答，加速診療流程，讓醫師知道您很了解、很關心自己的病情，也讓醫師可以多一點時間來做病情的說明。

參考資料：

1. 美國頭痛教育委員會頭痛通訊
2. 頭痛小百科，活水頭痛研究團隊編撰

有效管理偏頭痛

護理人員 許惠茹 整理

本文內容大部份摘要自頭痛學會的衛教資料，主要介紹頭痛日誌、問卷的重要性及功用、偏頭痛失能評估問卷（MIDAS）、何時需求助醫師、何時須檢查、頭痛誘因的防止。

★偏頭痛的對我的生活影響有哪些

雖然偏頭痛並沒有生命危險，但它對於患者的生活卻造成非常大的影響。當偏頭痛發作時，患者幾乎不可能繼續正常地工作、上課或作家事。可是很不幸地，許多沒有偏頭痛的人往往無法認知到這一點。目前有一「偏頭痛失能問卷」可以幫助（如附錄1），評估偏頭痛對您影響的程度。醫師也可以依您的嚴重度決定其治療方針。

★什麼情況下去看醫師

除了有警訊的頭痛患者，其他頭痛患者又該在什麼情況下求診於神經內科或頭痛專家呢？若是在頭痛發作時，藥物沒有辦法止痛；每次頭痛發作的時間很長、或是次數很多、逐漸增多；或是一個禮拜需要吃三到四次以上的止痛藥時，就應當照會專科醫師。

★認識治療頭痛三部曲

1. 避免誘發因素
2. 症狀性治療
3. 預防性治療



★需特別注意的頭痛，不可忽視

1. 生平第一次且最劇烈的頭痛
2. 頭痛伴隨著癲癇發作
3. 發燒的頭痛
4. 頭痛合併神智不清
5. 頭部外傷後的頭痛
6. 老年人以前不頭痛，但現在突然發生頭痛
7. 小孩反覆發生的頭痛
8. 以前有頭痛，但現在型態改變，如爆裂性頭痛
9. 咳嗽、用力或彎腰時會加重頭痛
10. 頭痛導致半夜醒來
11. 頭痛伴隨著耳朵或眼睛痛
12. 頭痛合併頸部僵硬

★找尋協助

任何人發生持續性、反覆發作的頭痛時，應該尋求醫生的協助。醫生並不需要每次都藉由藥物處方來止痛，但應先確定患者頭痛並非任何危險的潛在疾病所造成。為了確定患者的頭痛是否為偏頭痛的發作，並確定非任何危險的潛在疾病所造成，醫生會詳細詢問患者過去的頭痛病史、飲食習慣、喝咖啡與茶的習慣、家庭與工作的壓力、視力狀況、服用藥物習慣及種類、發作頻率等可能誘發頭痛發作的因素。除此之外，醫生常常藉由神經學檢查，排除腦子長東西的可能。如經診斷為偏頭痛，醫生會給予許多建議。假如醫生懷疑有潛在更嚴重的病因，則會安排轉介，幫助患者給相關的專家做進一步的檢查及診斷。如此安排，大多數的患者在求診之後會覺得心安許多。有些患者的頭痛與壓力有關，當他們越擔憂，頭痛就越厲害。所以，即使只是從醫師口中得知並未長什麼壞東西，也常常具有治療的效果。



★診斷頭痛的好幫手—頭痛日誌

頭痛有很多類型，造成的原因有時也很複雜。除了儀器的檢查結果之外，患者對自身頭痛的描述仍為醫師在診斷時的重要依據。當頭痛成為您的困擾時，這時請利用本手冊所附的「頭痛日誌」（如附錄2），將您的頭痛和一些相關的因素記錄下來。記錄頭痛日誌好處多多！頭痛日誌的記錄可以幫助您在門診有限時間裡，與醫師作迅速及充分的溝通，也方便自己更精確地掌握頭痛的情況。

常常於門診時，病人對於自己的頭痛都說不清楚，這時醫師如何能做出正確的頭痛診斷呢？有時病人做了記錄後，才驚覺自己的頭痛如此頻繁。頭痛日誌也可幫助病人找出誘發自己頭痛的因素：是否在月經期特別多？是否在壓力大時特別多？是否和天氣變化或是與食物有關？幫助病人想法子減少這些誘發因素。在頭痛治療期間，前後比較也可知道藥物治療的效果。請記錄頭痛開始的時間和日期，頭痛持續多久？是否伴隨任何症狀（如噁心、嘔吐、怕光、怕吵）？或發作前是否有預兆？此次頭痛是否有其誘發原因等。而女性病人則另需記錄月經日期。千萬不要再偷懶了！每天睡前只需花一分鐘的時間，方便又迅速。現在就開始記錄您的頭痛日誌。

★飲食

偏頭痛患者可以試著找出可能引起自己頭痛發作的食物，並且避免食用。一般而言，有百分之十五的人可能可以找到某些特定食物會引發其偏頭痛，通常這些食物包括乳酪、巧克力、柑橘類、咖啡、茶、人工甘味、人工色素或香料等等。但是大多數的病患無法找到相關的食物。另外，有時候吃太飽、或少吃一餐也可能引發偏頭痛，所以患者應該在規律的時間內進食。



★放鬆

對於與工作壓力相關的偏頭痛患者而言，放鬆這個方法是很有幫助的。有些患者發現瑜珈或溫和地運動對於預防發作很有幫助。

★頭痛發作時可以不吃藥嗎？

很多病人在發作偏頭痛時都曾有經驗不太想靠藥物治療，但是常常造成反效果，反而使頭痛一發不可收拾。但是有些患者確實發現一些減少疼痛的方式，睡覺或休息可能是最多患者發現有效的方法，另外喝咖啡有些人也發現有效。其他如局部冰敷、熱敷、按摩、刮痧、或是生物回饋法，在某些患者可能有幫助，因為這方面的研究很少，且不是每次都有效，所以病患可能要自己親身去體驗，而不能視為醫學建議。



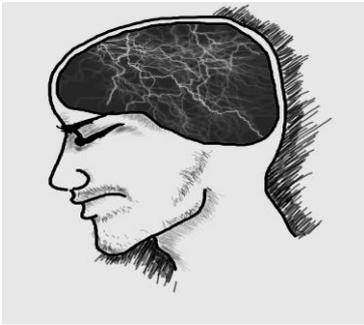
參考資料：

台灣頭痛學會網站



頭痛的藥物治療

藥師 莊江海



頭痛是很常見的症狀，每個人或多或少都有頭痛的經驗，根據流行病學的統計，以十萬人口來講，大概有七至八萬人有過頭痛的經驗，而這七至八萬人中大約有九千人曾經歷非常嚴重且令人難以忍受的頭痛，從這個數據來看，頭痛確實是一個非常頻繁的症狀。

★治療頭痛比止痛重要

常常頭痛的人，心裡一定在想：如果有辦法可以讓頭痛不要發生，那該有多好！或者至少在頭痛來襲時，讓疼痛多少減輕點，都是值得嘗試的。更何況，有很多的頭痛到某種程度時，止痛藥也漸漸失去了效用，而止痛藥也愈用愈多。當頭痛會影響日常生活，甚至無法去上班時，該怎麼辦呢？一般的成藥要如何服用才會又有效又不會有藥物成癮的可能呢？應把握「當用則用，當省則省」的原則。頭痛如果發作增加，止痛藥效果不佳，就應當求診於神經科醫師的幫忙。

假如確定自己的頭痛常是經年累月都沒有什麼變化，每個月都差不多，最多不會超過四天，則可以接受以下的建議自行服用止痛藥。

1. 尋找自己有效的頭痛用藥

止痛成藥通常是安全的，一般而言，輕到中度的頭痛通常有效，每週頭痛發作次數少於一次的話，自己可服用幾次後就能確定是否有效。

2. 當用則用

在輕度頭痛時吃藥，效果較好，重度時吃藥，效果就會變差，所以頭痛時越早吃止痛藥，止痛效果較佳。

3. 當省則省

頭痛藥吃多有可能因過度使用，造成頭痛藥反彈，頭痛次數反而增加。如果每個月使用止痛藥超過 15 天（或麥角胺超過 7 天），就可能產生藥物濫用型頭痛，所以不可以完全依賴止痛藥，應該尋求醫師幫忙，找出頭痛的解決之道。

★如何瞭解自己使用的藥物

服用止痛藥是門大學問，且常常因人而異。國人常過分擔心藥物之副作用，事實上瞭解藥物的副作用，才不至於在遇到時，徒增恐懼，而無法按照醫師的指示服藥。服用「頭痛藥」的方式，一般分為兩種。第一種是急性治療藥物，「有痛才吃」，針對不同程度的頭痛，藥物也不盡相同。另一種是「天天服藥」，這種藥就不是止痛藥，目的是為了降低頭痛發生的機率，達到預防發作的效果，故可稱為「預防性用藥」。通常需要連續吃四到六個月，每天耐心服用，才會見效。



★偏頭痛的急性治療藥物

1. 麥角胺類

是治療中重度偏頭痛的首選藥物。但因此類藥物有平滑肌收縮作用，故使用在有心臟缺血、孕婦等病人身上需特別小心。其主要副作用是噁心、嘔吐。這類藥物包括 ergotamine (Ergocafe、Cafergot) 和 dihydroergotamine (Seglor、Rayor) 兩大類，治療偏頭痛的效果則是愈早使用效果愈好。

2. 翠普登類

如 Imigran、Rizatan 屬於 5-HT 受體促進類的藥，可抑制偏頭痛的疼痛。副作用可能包括出現頭暈、疲倦等不良反應。對於有心血管病史的患者，也須小心使用。

3. 單純止痛藥

最有名的就是普拿疼，副作用較小，但只對於輕度偏頭痛有效，通常用於小兒或是孕婦的頭痛。

4. 非固醇抗發炎藥物

如 Naproxen、Voren K 等，就是一般所謂的消炎止痛藥，治療中度偏頭痛效果不錯。這類的藥物有非常多種，即使對其中一種藥物沒效，而對其他同種類的藥也可能會有效。

★偏頭痛的預防性治療藥物

1. 乙型阻斷劑

這類藥物主要作用在中樞神經，是常用的偏頭痛預防用藥。最有名的就是 Inderal，通常從小劑量開始使用。乙型阻斷劑也需要使用三到六個禮拜才能見效，故需要耐心服用。但有下列疾病的患者使用乙型阻斷劑要特別小心，包括心臟衰竭、氣喘、慢性肺病和週邊血管病變。

2. 鈣離子阻斷劑

用來減少血管痙攣，常見的是 flunarizine，副作用可能會昏睡、水腫、體重增加等。

3. 抗憂鬱劑

主要是藉著作用在 5HT 受體而來預防偏頭痛的產生。三環抗抑鬱劑，如 Tryptanol、Tofranil。但是副作用較多，可能會口乾、便秘、嗜睡等，而且有些疾病的患者使用上需小心，如青光眼或是攝護腺肥大的病人。

4. 抗癲癇藥物

如 Depakine 和 Topamax，本是抗癲癇藥物，後來經過臨床試驗證明可用於偏頭痛之預防。Depakine 可能的副作用是體重增加、肢體顫抖等，孕婦不可使用，而 Topamax 則可能會有體重變輕、手腳麻、精神遲滯等副作用。

5. 其他類

如抗組織胺、鎂離子等。

疼痛是一種自我提醒的警訊，代表身體已經出現異常狀態。每個人或多或少都會頭痛，要克服惱人的頭痛，我們必需注意以下事項：起居作息規律，不要熬夜也不要賴床，因為睡眠不足或過多都會導致頭痛。保持輕鬆的心情、樂觀的態度，因為情緒激動或緊張也會誘發頭痛。養成規律運動的習慣，也可以大大減少頭痛的發作。按照醫師的指示服藥，不要自行斷藥。耐心地填寫頭痛日誌，提供醫師診療的參考。透過正確的治療，大多數的頭痛都可以緩解或治癒。所以當您發生頭痛的時候，請主動尋求專科醫師的協助，找到真正的原因，並對症下藥，而不要逃避或忽視它，讓小病變大病，徒增無謂的痛苦。不要當「忍者」，才能讓頭痛的問題不再頭痛！

偏頭痛飲食療法

營養師 陳淑娟 整理

您有偏頭痛的經驗嗎？

相信大數人都曾發生過頭痛，而當您有頭痛的困擾時，建議最好找醫師做詳細的評估，注意是否有危險訊號，若已排除危險訊號，倒是可以注意看看自己是否有什麼頭痛的誘發因素，讓自己儘量避免誘因，減少頭痛的發作。

偏頭痛主要是因為腦中三叉神經血管反射失調所造成的結果，除了遺傳、個性、環境因素、睡眠、飲食習慣的改變、進行極具壓力的工作、女性經期或口服避孕藥等因素外，在飲食上，也發現了某些食物可能會引發偏頭痛的產生。但因誘發每位偏頭痛患者的食物並不相同，所以必須為自己找出誘發食物，建議可以做一個頭痛日誌，當有頭痛時，寫下紀錄及可能誘發因素，幫助找出自己的誘因以及是哪種食物導致偏頭痛的發生。

目前經證實可能誘發偏頭痛的食物包括：酒、臘肉、乳酪、雞肝、巧克力、咖啡、熱狗、味精、香腸等。

★酒精

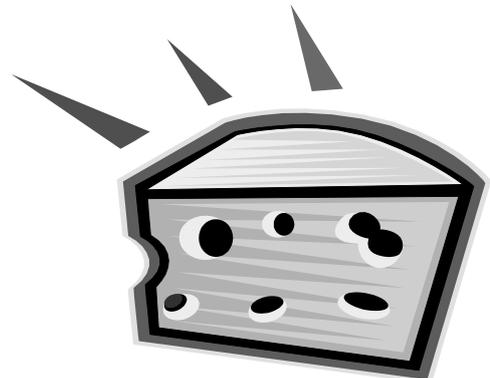
酒精的攝取可能和頭痛發生頻率有關，大量飲酒可能會引起頭痛。

★生物胺

研究指出，頭痛病人血中生物胺的濃度都較正常值高，其中以常見引起過敏反應的組胺酸和頭痛的發作頻率最為相關。而食物中生物胺引起頭痛發作的原因可能是因體內缺乏二胺氧化酶有關，且當酒精同時存在時，這個酵素會被酒精競爭而使濃度降低，加重頭痛發生頻率或程度。這類食物包括起司、味精等。

★起司

起司、乳酪內含有多種生物胺，研究顯示，有部分頭痛病人會因食用起司而引發頭痛。



★味精

部分頭痛病人表示，他們的頭痛發生與食用味精有關，部分病人在禁止食用味精的飲食後，發現頭痛頻率有明顯減少，但目前並無其他大規模的研究肯定這樣的結果。

★巧克力

巧克力跟起司被認為是引起偏頭痛發作的食物，不同於起司的是巧克力中會引發頭痛的成分尚未知，有研究顯示，部分頭痛病人，食用巧克力會引起他們的偏頭痛發作。

★咖啡因

咖啡因對頭痛的影響目前仍無定論，流行病學也無法證明咖啡因和頭痛有相關性，且咖啡因引起頭痛發作是因人而異的，部分頭痛病人表示攝取咖啡因後會引起頭痛發作；另有研究指出每天使用 240 毫克咖啡因會比戒除咖啡因的頭痛病人，有較高頭痛發作的風險。但也有少數研究指出咖啡會抑制或治療頭痛的發生或程度。若是每天飲用咖啡來治療頭痛，可能要擔心是否是咖啡因戒斷後頭痛，成癮而不自知。且研究顯示，咖啡因過度使用反而會產生慢性每日性頭痛。

★亞硝酸鹽及硝酸鹽

關於食品中亞硝酸鹽及硝酸鹽是否引起頭痛的研究雖不多，但亞硝酸鹽及硝酸鹽普遍存在加工食品及加工肉品之中，如香腸、火腿、臘肉、燻肉等，雖然目前尚不清楚它與頭痛之關聯性，但食品中亞硝酸鹽及硝酸鹽在大腸轉為的二級胺，卻是一種很強的致癌物質。

因此在飲食中，除了盡量避免這些食物的攝取以防止偏頭痛的發生外，也有研究證實，補充適當的維他命和其他食品補充也可以幫助頭痛的治療。但過量的服用維他命也可能是有害的。如：維他命 A 對於神經系統所產生的影響，可能會造成假性腦瘤（一種頭痛合併視力缺損的情形）。過量的維他命 B6 補充也可能引起神經損害。由於其他的維他命在非常高量時是否會引起毒性的影響，目前仍是未知。因此，使用高量的維他命時，是需要謹慎評估的。

★維他命的益處和副作用

維他命	作用	副作用
維他命 A	偏頭痛？（無證據顯示有益）	假性腦瘤，血鈣過高
維他命 B2	預防偏頭痛	未知
維他命 B6	組織胺引起的頭痛	神經病變
維他命 B12	預防偏頭痛	未知
鎂離子	預防偏頭痛	腹瀉
輔酶 Q10	預防偏頭痛	未知
S-腺核甘甲硫胺酸	預防偏頭痛	未知

1. 維他命 B2

研究證實，每日服用 400 毫克可以降低頭痛發作的頻率及天數。

2. 維他命 B6

可用來輔助治療對組織胺耐受不良的患者。組織胺被認為與一些食物或紅酒造成的頭痛有關。對於這類型的患者應避免飲用酒精和服用一些特定的藥物（diamine oxidase - blocking drugs）。服用維他命 B6 的劑量為每日 100 - 150 毫克。過高的劑量已被證實對某些人是有害的。

3. 維他命 B12

維他命 B12 是體內一氧化氮的清除者。一氧化氮在體內有許多功能，有好有壞，而且被認為與頭痛的發生有關。

4. 鎂離子

鎂離子濃度在偏頭痛患者細胞內是降低的。有一項研究認為，在使用劑量為每日 500 毫克的鎂離子時，對於偏頭痛的預防是有幫助的。但是有另一項研究（使用相同劑量），卻顯示沒有幫助。補充鎂離子唯一值得注意的副作用是腹瀉。針劑的鎂離子或許可用來治療急性的頭痛發作。

5. 輔酶 Q10

每日服用 150 mg 輔酶 Q10 似乎也是另一種有效的預防藥物，而且沒有任何明顯副作用。然而，它仍需進一步的研究才能判定是否確有療效。

6. S-腺核昔甲硫胺酸 (SAME)

在一項初期的臨床研究上指出，長期服用該藥物，可能會經由影響血清素的生成而對偏頭痛有所療效。

★偏頭痛患者在日常飲食以及生活上應注意哪些事項

1. 找出誘發頭痛的食物，儘量避免攝取。
2. 適量補充維生素B，有助於維護神經、血管功能，穩定情緒，避免誘發頭痛。
3. 均衡飲食，定時定量。
4. 適度的運動。
5. 正常規律的生活，適時調適壓力。

在預防頭痛發生或減少頭痛程度的飲食，建議以均衡飲食為原則，選擇新鮮食材、減少加工食品及加工肉品、增加蔬菜水果的攝取，以提高抗氧化能力，另外也要常規的運動以及舒壓的生活，讓生理與心理都能處於最佳狀態。

參考資料：

台灣頭痛學會網站



頭痛與物理治療

物理治療 陳順鴻 整理

「醫師！頭痛除了吃藥外，還有其他方法嗎？」

頭痛一直以來都以藥物為主要治療方法，但近年來非藥物治療的方式也逐漸受到歡迎！而根據研究顯示，部分頭痛與頸椎疾患有著密切相關，特別是緊縮型頭痛及頸因性頭痛。頸因性頭痛的致病原理是來自於頸椎的肌肉、關節、韌帶受傷所引起的，而緊縮型頭痛也常和後頸部的肌肉痛同時存在。另外肩頸痛也是造成頭痛發作的誘因之一。若將頸椎問題處理妥當，這些頭痛就可能不藥而癒。

藥物治療已是頭痛主要的治療方式了，但為何又得找尋其他的治療方法呢？根據美國 Dr. Penzien 指出，一些會對藥物產生副作用的人、懷孕中或準備懷孕、哺乳中的婦女並不適合用藥物治療；而且對於那些過度使用藥物治療的患者，要改變其生活模式跟行為，就可以考慮非藥物治療。



造成頸椎問題而導致頭痛的原因有下列幾項，如姿勢不良、頸椎外傷、頸椎退化，並且姿勢不良以及重覆性活動是促使頭痛的主要因素。現在電腦使用的普及化，讓使用者長時間維持同一姿勢，因而對頸部肌肉造成極大壓力甚至受傷！又加上不良坐姿，如彎腰駝背（圖1），會導致頸部肌肉一直用力撐著頭部，造成後枕部（頭頸交接處）受到極大壓力，這樣姿勢久了就可能會誘發頭痛。另外，因為頸部外傷導致頸部肌肉過度拉扯或頸關節緊繃也是常見的原因，而上述這些問題可透過醫師的評估及診斷，並經由專業的物理治療師處理，會有不錯的療效！

其他非藥物治療有傳統物理治療、針灸、整脊、催眠等療法，在一些小規模的臨床試驗證據顯示都有一定的效果。其中最常被提及的就是物理治療。當頭痛一但被確定診斷後，醫師會協助病人找尋誘發因素，如果發現和肩頸疾病有關，醫師除了會即時投藥外，也會轉介給專業的物理治療師團隊，治療師會根據問題做適當的處理。除了臨床上的熱敷和電療儀器等醫療處置外，還會教導病人正確的頭部擺位（圖 2），指導病人做一些頸部肌肉拉筋的方法（圖 3）。此外也可利用找尋頸部肌肉的激痛點做按摩放鬆（圖 4），以及施予適度的關節鬆動術來解除因關節緊繃所造成的不適。整脊在近幾年廣泛被運用，根據哈佛大學公共衛生研究所的 Eiesenberg 在 1998 所做的統計，整脊（圖 5）是最常被考慮的替代治療之一。對於整脊的臨床上機轉，在過去幾篇研究中整合出一個可能性說法，認為頭痛病灶是來自於支配關節囊、韌帶，以及頸部肌肉的上頸部神經，其手法是在頸椎關節處給予一個快速且精確扭轉的力量，使緊繃的頸關節活動可因此獲得改善與放鬆，而減少頭痛發生的機會。在執行整脊時，需找尋專業的物理治療師以排除禁忌症，如頸動脈損傷或阻塞、近期頸部外，這些傷患者就不適合接受整脊治療。只有少數的人接受治療完後會出現肌肉緊繃以關節僵硬的現象；且整脊比單純按摩更具有療效性，不過尚需要更多的研究來佐證與定論。

現在的頭痛大多除了藥物治療還會加入一些替代性療法，又稱之為「互補療法」，但不論是物理治療、針灸、整脊等療法都只是輔助性質，依然無法取代藥物治療。而藥物治療與替代療法兩者並用是可產生加成的效果。基本上，已證實大部分有效之替代療法（如物理治療及整脊等）是無害的，但仍需找尋合格的醫療人員執行！

經由醫師確立診斷並排除可能的危險因素後，轉介給適當的治療人員治療，這樣才能對症下藥，正確地處理頭痛的問題。

參考資料：

美國頭痛教育委員會頭痛通訊



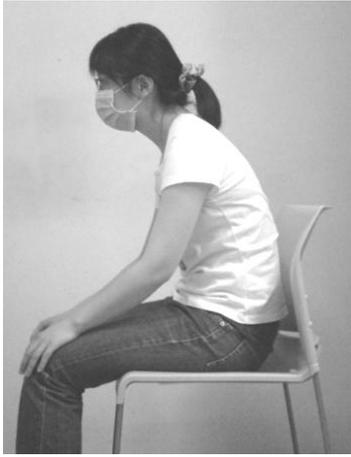


圖 1 不正確坐姿

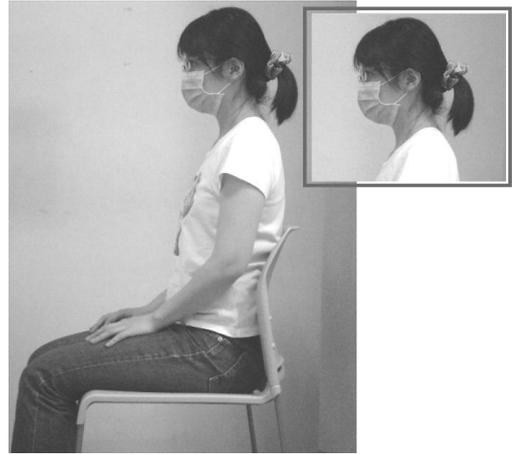


圖 2 正確的頭部擺位



圖 3 頸部肌肉的牽拉放鬆方式



圖 4 頸部肌肉的按摩手法圖



圖 5 頸部的整脊手法

偏頭痛趣談

護理人員 陳淑玲 整理

人生自古誰無頭痛呢？根據頭痛大師 Olsen 教授的調查，頭痛發作的終生盛行率高達 96%，意思就是說每 100 個人就有 96 個人會頭痛，因此放眼古今中外不難找到知名病患。



一代梟雄曹操、唐朝大詩人白居易、印象派畫家莫內、聖女貞德及搖滾歌王貓王，這些看似毫無牽連的古今名人，卻有一個共通點，就是他們都是偏頭痛病患。

有學者翻閱古代典籍發現，史書「三國志」記載曹操苦於頭風，『太祖苦頭風，每發，心亂目眩』，因而招來神醫華佗診治。學者說，古書所謂的「頭風」，其實就是偏頭痛。從曹操一發作所造成單側肢體不聽使喚的症狀看來，可能是偏癱性偏頭痛。（如圖）

風靡全球搖滾歌迷的貓王，晚期動不動就到醫院打針，就醫紀錄又載明眼睛不適、對光及聲音敏感、暈眩、疼痛、發音含糊等症狀，再再透露他也飽受偏頭痛的折磨。



大夫醫我少飲酒
=///=

白居易也在詩中多次提及「頭痛」、「頭風」，『頭痛汗盈巾，連宵復達晨，不堪逢苦熱，猶賴是閒人…』、『頭風目眩乘衰老，只有增加豈有療…』，嗜酒的他晚年卻不敢飲酒的作風看來，學者推測也是偏頭痛作怪使然。

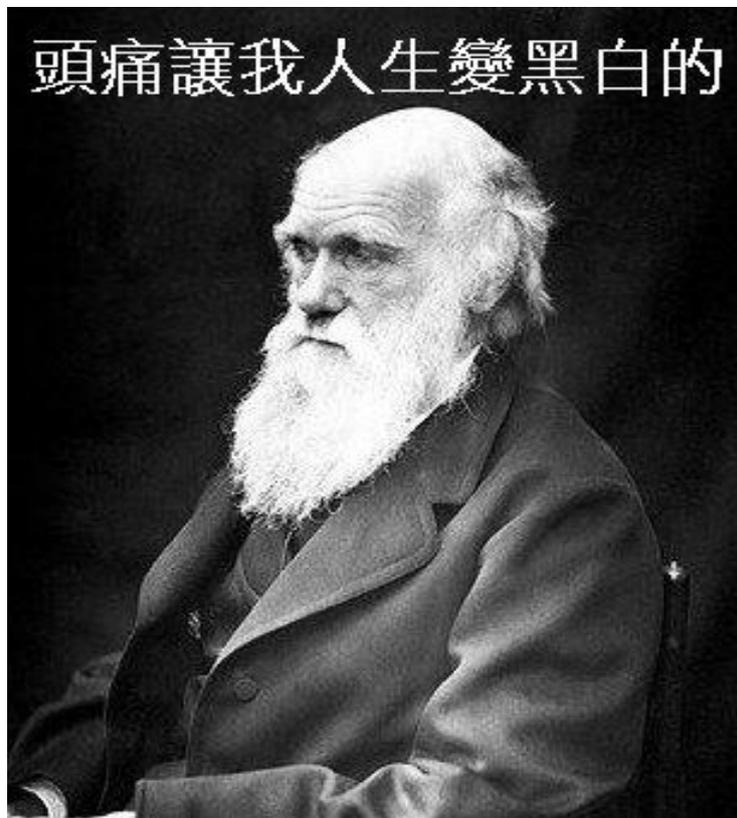
對基督教有很大貢獻的聖保羅，也是經常頭痛。有一天他看到一陣強光後跌倒在地，聽到有聲音對他說話，使原本迫害基督徒的他自此支持基督教。學者研判聖保羅也有偏頭痛。

還有許多的古今名人也都有頭痛的情形！唐高宗，因為頭痛而無法早朝；達爾文，擔心自己因偏頭痛發作而無法結婚。

由此可見，有頭痛的您，說不定未來也能成為名人行列的一員喔！

參考資料：

1. 台灣頭痛學會網站
2. 頭痛萬花筒了！—談頭痛的診斷與治療



—達爾文 A 心聲—

附 錄



偏頭痛失能評估問卷

頭痛日誌

頭痛誘因圖



偏頭痛失能評估問卷 (MIDAS)

填寫需知：請回答以下有關您過去三個月內所有頭痛的相關問題。將答案填寫於每個問題旁的空格內。假如您過去三個月沒有從事該項活動，請填 0。

1. 過去三箇月中，您有多少天因為頭痛而無法上班或上課？……………□□天

2. 過去三箇月中，您有多少天因為頭痛而造成工作或課業上的成效減少一半或一半以上（不要將第 1 題無法上班或上課的日數算在內）？……………□□天

3. 過去三箇月中，您有多少天因為頭痛而無法做家事？……………□□天

4. 過去三箇月中，您有多少天因為頭痛而做家事的成效減少一半或一半以上（不要將第 3 題無法作家事的日數算在內）？……………□□天

5. 過去三箇月中，您有多少天因為頭痛而沒有辦法參加家庭、社交或休閒活動？……………□□天

A. 過去三箇月中，您有多少天曾經有過任何的頭痛（如果頭痛超過一天，則每日都要計算）？……………□□天

B. 以 0 至 10 表示頭痛的程度（0 = 完全不痛，10 = 痛得最厲害），平均而言，這些頭痛程度是？……………□□天

問卷版權歸 Innovative Medical Research, Inc

您覺得，什麼因素會造成偏頭痛呢？

— 親身經歷請勾在 ☺

— 可能原因請勾在 ⊕

酒精



☺ ⊕

咖啡



☺ ⊕

味精



☺ ⊕

起司



☺ ⊕

葡萄柚



☺ ⊕

巧克力



☺ ⊕

冰淇淋



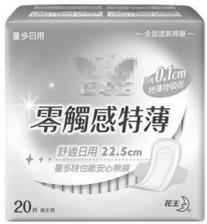
☺ ⊕

香腸、臘肉



☺ ⊕

經期



☺ ⊕

組織胺



☺ ⊕

心絞痛用藥



☺ ⊕

口服避孕藥

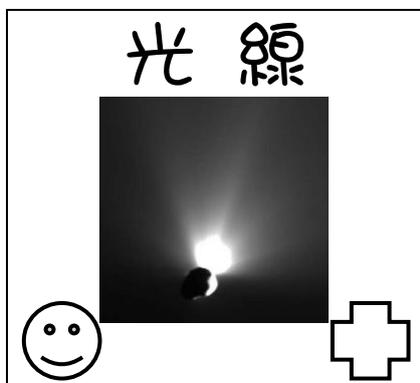


☺ ⊕

您覺得，什麼因素會造成偏頭痛呢？

— 親身經歷請勾在 ☺

— 可能原因請勾在 ☒



熟記您的誘發因子
把偏頭痛拋到腦後





心情手札

A series of horizontal dashed lines providing space for writing.





心情手札

A series of horizontal dashed lines providing a template for writing a journal entry.

