

2012年偏頭痛的研究資訊

偏頭痛是非常常見的神經系統疾病，醫學界有很多相關的研究。這裡摘選一些2012年發佈的最新研究資訊，供偏頭痛患者加深對該病的認識，以便提高預防意識，改善頭痛的發作。

偏頭痛女性易患憂鬱症

2012年4月在美國神經學會的年會上發表了一篇有關偏頭痛女性患者和憂鬱症的相關研究。該項研究顯示，和未曾有過偏頭痛的女性比較，罹患偏頭痛的女性，其憂鬱症的發病率要高40%。

研究人員觀察了36,000多名參加健康研究的婦女，這些參與者在研究開始時都沒有憂鬱症。這些婦女被分為有先兆的偏頭痛、無先兆的偏頭痛、曾有偏頭痛（但在過去一年內沒有）、以及沒有偏頭痛的四組。在追蹤研究的十四年之內，有近4000名女性被診斷患有憂鬱症。和從未有過偏頭痛的女性比較，曾有過偏頭痛的女性罹患憂鬱症的機率高36%，有偏頭痛病史的女性罹患憂鬱症的機率高41%。無論偏頭痛是否有先兆，其憂鬱症風險都會增加。

布萊根婦女醫院的 Tobias Kurth 醫師表示，該項研究提示醫師們，可告知偏頭痛患者其有憂鬱症的風險，以便提高警惕及時預防干預。

針灸有助減少偏頭痛的天數

2012年1月加拿大醫學協會期刊（Canadian Medical Association Journal）發表了一項有關偏頭痛和針灸的研究報告。該研究分別設置了近500名偏頭痛成人為中國傳統針灸穴位治療組和偽治療對照組，兩組參與者均不知道自己接受哪種類型的針灸治療。大部分參與者在開展該項研究前，平均每個月發作偏頭痛六天，完成研究後，每個月的頭痛天數平均為三天。

治療後一個月內，兩組參與者都能繼續改善偏頭痛的頻率和強度。但接受傳統針灸治療的成員，在治療三個月後仍有持續的改善效果，對照組則沒有。

以往也曾有300人參與的研究顯示，針灸治療偏頭痛確實比沒經針灸治療要有效，另一項近800人的研究也表明，在六個星期內接受十一次針灸治療，效果和持續六個月每天服用β-受體阻滯劑的血壓藥（通常用於

預防偏頭痛）一樣好。所以針灸可看作治療偏頭痛的一線選項，用來補充其他非藥物治療。不過，國家頭痛研究基金會的執行長 Seymour Diamond 醫師不同意這種看法，他認為只有在病人接受了“預防”以及“不成功”的藥物治療後，才應嘗試針灸。Diamond 醫師表示，任何類型的治療都期望會有結果，但結果因人而異，針灸療效不確定，但醫生應該幫助病人，不必勸阻想嘗試針灸治療的病人。

偏頭痛的預防指導方針

在紐奧爾良舉行的美國科學院神經學年會中，發表了“偏頭痛的預防指導方針”，並同時刊載在神經學（Neurology）期刊中。根據美國偏頭痛研究基金會的數據顯示，美國約有3,600萬人患有偏頭痛。偏頭痛患者經常受累於伴隨頭痛的噁心、嘔吐、以及對光、聲敏感等不適感受，並對治療的效果也各不相同。有人很少偏頭痛，且對治療反應良好；有些人則經常發作，並干擾日常生活，對治療反應不佳。後者或許就是該項預防指導方針所針對的人選。預防治療通常需要每天進行，以避免經常發作和減輕發作時的嚴重程度和持續時間。

費城 Thomas Jefferson 大學的 Stephen D. Silberstein 醫師表示，約有38%的偏頭痛患者能從預防措施中受益，但實際只有不到三分之一的患者實施預防措施。有效的預防方法包括服用抗癲癇藥物 Depacon（丙戊酸鈉）、Depakote（雙丙戊酸鈉）、妥泰（托吡酯），以及血壓藥物 Metoprolol、Propranolol、Timolol。某些非類固醇消炎藥（NSAIDs）和輔助療法也有助於避免偏頭痛發作，包括蜂斗菜（蜂藥草）、Fenoprofen、Ibuprofen、Ketoprofen、Naproxen、以及 Proxen Sodium 等 NSAIDs、組織胺針劑（治療過敏/哮喘藥物）、礦物質鎂、MIG-99（小白菊）、核黃素或維生素B12。

西奈山醫學院的 Mark W. Green 博士表示，偏頭痛一個月發作六次以上，或是較少偏頭痛，但對治療沒有反應的患者，就要考慮實施預防措施。如果頭痛頻繁、失能、抑或用其他治療效果不佳，則應看頭痛專家。

庫欣神經科學研究所疼痛中心的 Robert Duarte 博士表示，很多人因害怕藥物的副作用，而產生對每天服藥的憂慮。但預防偏頭痛的藥物已被證明可減少頭痛頻率

和強度，且很少導致功能障礙，顯然好處大於風險。

紐約市蒙蒂菲奧里頭痛中心的Richard B. Lipton醫師認為，如果您有偏頭痛，或認為自己有偏頭痛，第一步就是要去看專科醫生，獲得正確的診斷。醫生會根據您頭痛的頻率和嚴重程度來決定治療方法。新的預防指導方針也支持草本植物款冬（Butterbur）的使用，但Lipton醫師表示，如果草藥萃取不正確，那麼草本藥物可能不安全。故要選擇知名品牌，並按照標籤說明來使用。有一些款冬產品可能含有吡啶植物鹼（PAs），會損害肝臟、肺和血液循環，並可能導致癌症。含有PAs的款冬產品口服是不安全的。為何它可以避免偏頭痛，目前還不明確，但它可能有類似NSAIDs的抗發炎特性。

天氣誘發偏頭痛

在洛杉磯舉辦的美國頭痛學會第54屆年度科學會議上，一項最新研究顯示，天氣會誘發偏頭痛，尤其是輕度的頭痛。研究人員讓66位偏頭痛患者，記錄一

年內會誘發反應的刺激物，有超過一半的人表示對於溫度變化很敏感。在3600萬名美國的偏頭痛患者中，約有600萬人每個月至少有15天頭痛。該項研究發現，實際上有五分之一的時間，溫度變化是罪魁禍首，此種關聯性在寒冷天氣比溫暖天氣更明顯。天氣誘發程度偏頭痛的機率，超過中度至重度偏頭痛。

紐約市西奈山醫學院的Shannon Babineau醫師也表示，天氣是偏頭痛五大誘發因素之一，包括天氣變化、氣壓升降、降雨或太陽光照。下雨無法控制，但可以避免曬太陽，如果氣溫過熱會誘發頭痛，那就要全力保住身體的水份，避開中午強烈陽光的照射。

紐約 Montefiore 頭痛中心的 Brian Grosberg 醫師指出，誘發因素可使偏頭痛發作，但它們不是致病原因。並非所有偏頭痛患者都存在誘發因素，也有人可能存在多種誘發因素，比如睡眠不佳、天氣過熱或持續降雨，都有可能導致頭疼發作。

總之，預防偏頭痛的竅門就是，控制可控制的事物：保證良好睡眠、一日三餐、喝足夠的水，這些都能減少偏頭痛的發作。■