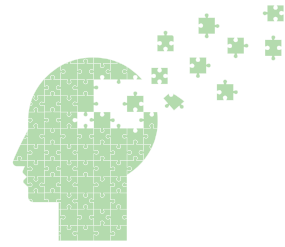


# 遠離偏頭痛

撰文◎藥劑科藥師 莊夢娟



偏頭痛 (Migraine) 是一種突發性的頭部疼痛，大部分人會發作在單側太陽穴，也有些人會發作於雙側，且這種疼痛常以搏動方式持續數小時甚至到數天，嚴重者可能影響到工作及生活品質。其中以女性發作機率更高（為男性的三倍），還有些人甚至發展為慢性偏頭痛。



## 何謂慢性偏頭痛

若每個月發生十五次以上的頭痛，其中至少八次為偏頭痛，且一年內有三個月這種情形，就會對生活品質及心理層面產生重大影響，甚至發展成更嚴重的疾病。估計全球有1.4~2.2%的人罹患慢性偏頭痛，若有此情況，可能就要使用預防性藥物治療。

## 偏頭痛的發生

目前偏頭痛發生的原因還不能確定，但有可能是因受到下列刺激，使得人體的三叉神經釋放神經發炎物質，如：Substance P、CGRP，此物質會使局部血管擴張，產生頭痛、噁心等情況：

- 一、天氣變化
- 二、壓力

三、飲食：如食品添加劑（味精、硝酸鹽、阿斯巴甜）、酒精飲品、高咖啡因飲品，若三餐不正常也會有所影響

四、睡眠

五、女性荷爾蒙變化，如月經、懷孕……





六、服用某些藥物，如口服避孕藥、荷爾蒙補充療法的藥品

## 偏頭痛的治療

### 一、非藥物治療

除了藥物上的治療，非藥物治療也相當重要。如規律作息及充足的睡眠、多運動來釋放積累的壓力、減少吃含有酪胺酸（起司、巧克力、柑橘等）或咖啡因的食物等，可有效降低引發偏頭痛的因素。

## 預防性偏頭痛藥物（口服藥物）

圖片				
名稱	妥泰	靜安	生達心律錠	舒腦
成分	Topiramate 25mg	Imipramine 10mg	Propranolol 10mg	Flunarizine 10mg
藥理分類	抗癲癇劑	抗憂鬱劑	Beta-blocker	鈣離子阻斷劑
適用患者（共病）	<ul style="list-style-type: none"><li>有癲癇疾病或情緒障礙患者適用</li><li>想減重者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有憂鬱情緒患者</li><li>神經痛患者</li><li>失眠</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>適合有高血壓或心衰竭等心血管疾病的患者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>適用於有暈眩症狀的患者</li></ul>
較不適用患者	<ul style="list-style-type: none"><li>急性青光眼患者</li><li>腎結石患者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有癲癇病史者</li><li>體重過重者</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>支氣管疾病患者</li><li>年齡&gt;60歲者</li></ul>	心律不整及心衰竭等心臟疾病患者
副作用	<ul style="list-style-type: none"><li>麻木、刺痛</li><li>隅角閉鎖性青光眼</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>食欲、體重增加</li><li>尿液滯留</li></ul>	低血壓、心搏過緩者	<ul style="list-style-type: none"><li>嗜睡及疲倦</li><li>體重增加</li></ul>
孕婦分級	C級	D級	C級	D級

## 二、藥物治療

在藥物治療方面，可分為預防及急性發作時的藥物治療。

### 急性發作藥物

		名稱	愛舒疼
		成分	Acetaminophen 500mg
藥理分類	乙醯胺酚類		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 眩暈、嗜睡</li> <li>· 噁心、嘔吐</li> </ul>		
孕婦用藥	B 級		


		名稱	伊普錠
		成分	Ibuprofen 400mg
藥理分類	NSAID		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 腸胃道不適</li> <li>· 腎功能異常</li> <li>· 頭痛、頭暈</li> <li>· 搔癢、紅疹</li> </ul>		
孕婦用藥	C 級		


		名稱	羅莎疼
		成分	Rizatripan 5mg
藥理分類	5-HT 接受體作用劑		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 血壓升高</li> <li>· 面潮紅</li> <li>· 頭暈、嗜睡</li> <li>· 噁心嘔吐，胸悶感</li> </ul>		
孕婦用藥	C 級		

		名稱	易克痛
		成分	Ergotamine 1mg, Caffeine 100mg
藥理分類	麥角鹼類 + Caffeine		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 噁心嘔吐</li> <li>· 四肢疼痛，感覺異常</li> </ul>		
孕婦用藥	X 級（不可）		

若前線的預防性偏頭痛藥物無效，可使用下列藥物：

## 預防性偏頭痛藥物（注射針劑）

		名稱	保妥適
		成分	Botulinum toxin type A
藥理分類	神經肌肉阻斷劑		
使用方式	每三至四個月施打一次，施打於頭部前額穴、兩側太陽穴、肩頸等部位，以降低頭痛發生頻率		
健保給付	<ul style="list-style-type: none"> <li>限神經內外科醫師開立</li> <li>曾經試用過超過三種預防性偏頭痛藥物，治療無效或副作用過大者</li> <li>每次最高劑量155單位，每年最多四個療程</li> <li>首次申請給付兩個療程，後續每月記錄頭痛天數，需較之前降低50%以上才可再使用</li> <li>接續再申請一年，分四次注射，療程後半年不得再申請</li> <li>不得與CGRP單株抗體併用</li> </ul>		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>注射部位腫脹、瘀血</li> <li>可能因擴散效果，使全身肌肉無力、吞嚥困難等情況</li> </ul>		
孕婦用藥	C 級		

		名稱	恩疼停
		成分	Galcanezumab 120mg/1ml
藥理分類	CGRP單株抗體		
使用方式	第一次注射240（兩支），之後每月皮下注射120mg		
健保給付	<ul style="list-style-type: none"> <li>限神經內外科醫師開立，不得攜回注射</li> <li>曾經試用過超過三種預防性偏頭痛藥物，治療無效或副作用過大者</li> <li>首次申請給付三個月療程（四支），後續每月記錄頭痛天數，需較之前降低50%以上才可再使用</li> <li>接續再申請三個月療程，每月一次，療程後半年不得再申請</li> <li>不得與肉毒桿菌併用</li> </ul>		
副作用	<ul style="list-style-type: none"> <li>注射部位疼痛、紅腫、搔癢</li> <li>較嚴重過敏情況如呼吸困難、蕁麻疹</li> </ul>		
孕婦用藥	C 級		

## 改善作息 尋求專業協助

許多人為偏頭痛所苦，若情況一直沒改善，嚴重者可能會影響到生活甚至導致憂鬱、生病。我們可以改變自身的飲食、作息，從內自我調適，向外則可以尋求醫療的幫助，在醫師的建議下服藥，並且好好記錄頭痛的程度及頻率，以期減少偏頭痛的再次襲擊。 