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）	· 有癲癇疾病或情緒障礙患者適用 · 想減重者	· 有憂鬱情緒患者 · 神經痛患者 · 失眠	· 適合有高血壓或心衰竭等心血關疾病的患者	· 適用於有暈眩症狀的患者
較不適用患者	· 急性青光眼患者 · 腎結石患者	· 有癲癇病史者 · 體重過重者	· 支氣管疾病患者 · 年齡>60歲者	心律不整及心衰竭等心臟疾病患者
副作用	· 麻木、刺痛 · 隅角閉鎖性青光眼	· 食欲、體重增加 · 尿液滯留	低血壓、心搏過緩者	· 嗜睡及疲倦 · 體重增加
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	・眩暈、嗜睡 ・噁心、嘔吐
孕婦用藥	B 級

名稱	伊普錠
成分	Ibuprofen 400mg
藥理分類	NSAID
副作用	・腸胃道不適　・頭痛、頭暈 ・腎功能異常　・搔癢、紅疹
孕婦用藥	C 級

名稱	羅莎疼
成分	Rizatripan 5mg
藥理分類	5 - H T 接受體作用劑
副作用	・血壓升高　・面潮紅 ・頭暈、嗜睡　・噁心嘔吐，胸悶感
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	・噁心嘔吐 ・四肢疼痛，感覺異常
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	・限神經內外科醫師開立 ・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 ・每次最高劑量155單位，每年最多四個療程 ・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 ・接續再申請一年，分四次注射，療程後半年不得再申請 ・不得與CGRP單株抗體併用
副作用	・注射部位腫脹、瘀血 ・可能因擴散效果，使全身肌肉無力、吞嚥困難等情況
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	・限神經內外科醫師開立，不得攜回注射 ・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 ・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 ・接續再申請三個月療程，每月一次，療程後半年不得再申請 ・不得與肉毒桿菌併用
副作用	・注射部位疼痛、紅腫、搔癢 ・較嚴重過敏情況如呼吸困難、蕁麻疹
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。