

### 【偏頭痛性眩暈】

發行日期：110年11月8日

什麼是偏頭痛？什麼是偏頭痛性眩暈？。

幾乎每個人都經歷過程度不一的頭痛，但不是偏一邊的頭痛就是醫學上定義的”偏頭痛”。在美國有15%左右的人口是潛在的偏頭痛患者，但要診斷偏頭痛有明確的定義，且須經專業醫師評估才能診斷。過去統計發現，偏頭痛患者約三分之二有家族遺傳傾向，女性比男性有三倍機會得到偏頭痛，最常見的發作年齡落在30-50歲之間。然而，有些偏頭痛患者可能很年輕就發病，且終其一生都可能被這個病症影響生活品質。偏頭痛其實不是單純的頭痛而已。這項疾病形成的原因可能是大腦內的電解質活動出現異常，或是三叉神經末梢釋放過多的發炎物質，而造成了”**大腦過敏**”。過敏的大腦會出現許多感覺的異常，像是臉麻手麻、腸胃絞痛等，其中**超過四成的偏頭痛病患出現了前庭功能異常(也就是眩暈)**，因此有又痛又暈的狀況，這樣的情形就稱為典型的前庭性偏頭痛。趨勢上，頭痛程度可能隨著年紀降低，但暈眩症狀卻有可能是越老越嚴重。美國統計大約大約1%到2.7%的人口有偏頭痛性眩暈，是**最常見因暈眩而至醫院就診**的原因。

依據定義(Barany Society & IHS Criteria, 2012)，典型發作需符合以下條件：

- **至少**發生過**五次**以上，**中等至嚴重**程度的暈眩，每次都持續**5分鐘至72小時**之間。
- 被醫師診斷過或疑似有符合定義的**偏頭痛病史**。
- 至少有一半時候的暈眩發作前後，會合併下列症狀**至少一種**：
  - A. 有至少符合下列兩種特色的頭痛 -
    - **偏單側** ■ **有搏動感** ■ **中等至嚴重的痛** ■ **日常活動反而加劇**
  - B. 畏光，或覺得對聲音敏感
  - C. 眼睛看到一些**閃光或波紋**
- 排除其他已知造成眩暈或頭痛之原因

什麼會造成偏頭痛性眩暈發作？

患有偏頭痛的大腦像是一個水庫，如果水進入的太快(誘發因子累積)或是水庫太小(負荷程度太低)就會支撐不住而容易大發作，但若能夠維持水位的穩定，就能避免偏頭痛頻繁的出現。誘發因素可來自環境、食物、生理心理狀態等等，而提升負荷程度可藉由充足運動、穩定規律的生活型態和藥物治療來達成。然而，每個人每個時間的好發因子和負荷程度各不相同，是一個動態的過程，所以自我評估每天的身心理狀態是很重要的。

## 如何診斷我有偏頭痛性眩暈

偏頭痛性眩暈目前沒有具專一性的特殊檢查可以立刻診斷。因此，最重要的診斷方式是**病史詢問及一般神經學檢查**。大約有七至八成的人經過醫師的問診及評估就能大致確認是否為偏頭痛性眩暈，或合併有其他的第二問題。但對於有些非典型表現的患者，醫師仍會視情形安排聽力及前庭功能檢查，甚至是電腦斷層、核磁共振等影像檢查。然而，一般的病患很少需要做到這些，只要**詳細確實地和醫師述說自己的症狀**，就能提供很多診斷資訊了。

## 偏頭痛性眩暈要如何治療？

最單純的治療方式，是嘗試先去找生活中會刺激發作的因子並避免接觸它們，如果效果不佳，再加入能夠提升腦部負荷的藥物。要找出誘發因素一開始不是非常容易。首先，能從維持生活作息的固定開始，盡量避免睡眠時間有太大的波動；多進行有氧運動也會有幫忙。再來，最重要也最容易的，就是飲食型態的自我調整，這在偏頭痛治療中有很重要的腳色。一開始可以先避免掉最常見的那些誘發因子，常見的像是使用去咖啡因或去麩質食物等。若六到十周的調整期能讓症狀穩定，可先維持這樣的飲食型態；但若效果不彰，那就可能需要全面性的避免所有誘發食物，再來將懷疑的食物慢慢的一項項加入，來找出最重要的可能因子。這樣的調整方式可能會有點煩人，但對於維持往後的穩定症狀是很值得的；誘發偏頭痛常見的食物清單可詳見後頁附錄。光是純透過良好的生活習慣及飲食內容控制，就有五成左右的病患能穩定病情。

## 我要如何追蹤及評估我的偏頭痛性眩暈？

偏頭痛性眩暈最重要的是好好照顧自己的健康，放鬆心情，固定作息，調整飲食，減少誘發因子，提升大腦負荷。在診斷後到症狀穩定之前，每一至兩個月回醫院進行諮詢是必要的。若您已可以調整到穩定的自我照顧而很少發生症狀，就不須頻繁的回診，好好的觀察自身病況即可。

### 附錄：前庭性偏頭痛建議食譜

類型	建議避免或減量的食物	能夠攝食的調整方式
咖啡因	每日咖啡攝取量盡量固定，且建議少於兩杯；濃茶、可樂、提神飲料、濃縮果汁	去咖啡因的咖啡、花草茶或綠茶、鮮果汁、無咖啡因汽水等
甜點	巧克力、堅果種子、花生或花生醬	不含前者的蛋糕、布丁果凍、冰淇淋、果醬、糖果、蜂蜜、餅乾都可以
酒精	盡量避免所有酒類接觸	無酒精飲料
奶蛋製品	大部分的起司、酸奶；蛋及優格一周盡量少於三次	新鮮牛奶
穀物類	各種現做的新鮮麵包建議避免食用；甜麵包、甜甜圈、發酵麵糰	吐司、穀物麵包、貝果、馬鈴薯片、一般米或麵、燕麥穀片
肉類	熟成牛排、各式香腸、火腿、肉乾、醃肉、罐頭	新鮮的肉類或魚類
調味料	各類食物都使用較為自然的烹調方式，避免味精、醬油、雞湯塊等人造添加物；甜食飲料避免使用代糖	一般的油、奶油、醋、砂糖、果糖、鹽、香料等，只要適量都可以添加
蔬菜	各種豆類種子、酸菜、洋蔥、橄欖	新鮮的葉菜類或瓜果類都可以
水果	酪梨、無花果、木瓜、百香果、紅肉李、葡萄乾；香蕉及柑橘類須減量至一日半份	蘋果、莓果、桃子、梨子、梅干等
特殊料理	比薩、千層麵、通心粉、肉醬麵、冷凍肉丸等	新鮮食材，清淡烹調為最佳選擇

註：上述為西式料理中較常使用的食材。西方國家對於偏頭痛患者較友善，大多店家都備有無咖啡因或無麩質的菜單選擇；中式料理尚無明確的建議菜單，請自行斟酌每日飲食。

資料來源：感謝高雄榮總耳鼻喉頭頸部暈眩特別門診提供



學務處 體育暨衛生保健組 關心您