



預防偏頭痛

補充與替代療法 新進展

文／神經部 主治醫師 許致善

每個人或多或少都有過頭痛的經驗，頭痛分為原發性與次發性，原發性頭痛是沒有特殊病因的頭痛，腫瘤、感染、外傷造成的頭痛則稱為次發性頭痛。在原發性頭痛當中，偏頭痛十分常見，特徵為單側發生，伴隨怕光、怕吵、噁心、嘔吐的症狀，嚴重時甚至會造成暫時失能。

偏頭痛藥物分為止痛及預防兩種

偏頭痛的治療分為止痛與預防兩大方面，止痛藥物以非類固醇止痛藥與選擇性血清張力素催動劑（triptans）為主，其目的在於緩解症狀，若未發作就不需要使用；至於預防偏頭痛的藥物，用在發作次數比較頻繁（每週發作2次以上）、發作時間長（超過48小時）、頭痛程度劇烈、止痛藥物無法完全減輕症狀的患者。預防頭痛的藥物包括乙型阻斷劑（propranolol、metoprolol）、

鈣離子阻斷劑（flunarizine），抗抑鬱劑（TCA、SNRI）及抗癲癇藥物（depakine、topamax）。

醫界對偏頭痛替代療法的最新指引

近年來，對於預防偏頭痛發作的補充與替代療法，相關研究日新月異，美國神經醫學會與美國頭痛學會在2000年的治療準則下又加入新的臨床證據，並於2012年4月發表了「成年人陣發性偏頭痛替代療法」的治療指引，其中頗有證據力的為蜂斗菜：可有效預防偏頭痛；其次為小白菊、維生素B2、鎂劑、非類固醇消炎藥NSAID（Fenoprofen、ibuprofen、ketoprofen、naproxen、naproxen sodium）：可能有效預防偏頭痛；再其次為抗組織胺（Cyproheptadine）、Coenzyme Q10、雌激素（estrogen）、非類固醇消炎藥NSAID（mefenamicacid、flurbiprofen）：預防偏頭痛或許有效。

● 蜂斗菜（另譯款冬）

在此版替代療法的最新指引中，蜂斗菜製劑因有兩個第一證據等級的臨床試驗而擁有證據強度A（level A），建議劑量是1天服用2次，每次50-75 mg。服用蜂斗菜製劑4週即可減少偏頭痛的發作次數，從1個月 3.3 ± 1.5 次降到 1.8 ± 0.8 次（安慰劑組只從 2.9 ± 1.2 次降到 2.2 ± 0.7 次）；治療8週降到 1.3 ± 0.9 次（安慰劑組只降到 2.4 ± 0.8 次）；治療12週可降到 1.7 ± 0.9 次（安慰劑組只降到 2.6 ± 1.1 次）。

另一項雙盲隨機臨床試驗也顯示，蜂斗菜製劑具有減少偏頭痛發作的功效，服用50mg可減少發作機率36%；75mg可減少發作機率48%（安慰劑只能減少發作率26%）。文章中同時提到蜂斗菜製劑具有降低發炎物質如白三烯素（leukotriene）合成的藥理機轉，也有血管擴張的功效。在蜂斗菜製劑的臨床試驗當中，最多的藥物不良反應是腸胃問題，但程度多為輕微，且以打嗝為主。

● 維生素B2（或稱核黃素）

維生素B2可以增加細胞內粒腺體中電子傳遞鏈的功能，在預防成人偏頭痛的發作上，早在1998年就有臨床試驗證實服用高劑量維生素B2（1天400mg），比起安慰劑組可以減少發作的次數與天數（1個月減少2次與3天的發作）。在此臨床試驗當中，不良反應很少，僅有腹瀉與多尿的症狀。

2004年也有另一個臨床試驗，高劑量（1天400mg）維生素B2可以降低成人偏頭痛的發作，從1個月發作4次降至2次，並能降低使用翠普登（triptans）類藥物的次數（從1個月服用7顆降到4.5顆），藥物的不良反應有腹瀉、上腹痛與臉部紅疹。

● 小白菊

小白菊在歐洲是一個古老藥材，古希臘典籍提到它有抗發炎的功效，並能緩和女性經期不舒服的症狀。現在有人將小白菊用於改善偏頭痛，並且陸續有這方面雙盲隨機的臨床試驗，證實小白菊可以預防偏頭痛。

● 鎂劑

兩個證據第2等級的臨床試驗與一個證據第3等級的臨床試驗證實，鎂劑能預防偏頭痛。但在2000年一個臨床試驗中，實驗組是鎂劑（300mg）合併維生素B2（400mg），對照組是小白菊（MIG-99，100mg）和維生素B2（25mg），結果兩組對於偏頭痛的預防並無顯著差異，因此在這方面仍需更多證據支持。

● Coenzyme Q10

Coenzyme Q10在此版預防偏頭痛的證據強度為C。2005年Sandor PS等人在美國神經學會期刊「Neurology」發表了一篇關於Coenzyme Q10預防偏頭痛的雙盲隨機臨床試驗，每天使用Coenzyme Q10（300mg）和安慰劑比較，前者在服用3個月後，偏頭痛發作的次數從每月4.4次降為3.2次，後者從4.4次

降為4.3次；若以降低一半的偏頭痛有效率來比較，Conenzyme Q10和安慰劑各為47.6%和14.4%。結論是：Conenzyme Q10能夠預防偏頭痛發作。

Conenzyme Q10的作用機轉目前認為和維生素B2相似，可以增加粒線體功能及能量代謝，因而能減少偏頭痛的發生。

●非藥物治療

另外，也有人藉助針灸、放鬆訓練法、生物回饋法等非藥物治療的方式來預防偏頭痛。

醫師的叮嚀

雖然越來越多證據顯示，許多治療方式都可以預防偏頭痛的發生，進而減少止痛藥物的使用，但民眾若經常被頭痛困擾，仍需請神經專科醫師診治，先排除次發性頭痛的可能，經診斷確認為偏頭痛，才能使用預防偏頭痛的藥物或其他替代療法。如果不經診斷就貿然使用替代療法來治療頭痛是很危險的，因為很可能延誤某些疾病的治療時機。此外，偏頭痛的替代療法也必須經過神經專科醫師評估後再使用，以盡量避免藥物副作用。⊕

