

偏頭痛的隱形危機： 認識藥物過度使用頭痛(MOH)

文／神經部 巴金森暨動作障礙科 主治醫師 敖瑀



示意圖非當事人

個案分享

「**醫**師，我以前都吃EVE（一種常見的日本成藥）治頭痛，之前很有效，可是最近怎麼漸漸失效了，我現在每次都需要吃兩顆才行。」

眉頭緊鎖的林小姐出現在神經內科的診間。最近隨著工作壓力上升，從大學時期就開始發作的偏頭痛，變得越加頻繁。原本頭痛時只需要吃一顆普拿疼，但漸漸的普拿疼變得沒這麼有效，於是最近這半年，她常使用去日本旅遊時在藥妝店購買的EVE來止痛。

但是最近三個月來，頭痛發作變得更多，她發現自己幾乎每天都在吃止痛藥；更令人擔心的是，原本有效的EVE也開始失去效果，雖然止痛藥比之前吃得更多，卻追不上頭痛頻率增加的速度。在陸續幾次嚴重偏頭痛發作，都需要掛急診打針劑藥物之後，林小姐終於決定看神經內科，好好解決惱人的偏頭痛問題。

偏頭痛是一個影響全球約10%人口的疾病。發作時，搏動性的劇烈頭痛，往往伴隨

怕光怕吵、噁心嘔吐以及活動加劇等特徵，如潮水般侵襲患者的生活，使其身心俱疲。為了擺脫這惱人的疼痛，許多人會尋求各種止痛藥物的幫助。然而，猶如飲鴆止渴，長期或過度依賴這些看似能帶來即時緩解的藥物，反而可能悄然引發一種更為棘手的頭痛疾患：藥物過度使用頭痛（Medication-Over-use Headache, MOH）。

就如同林小姐的病情，藥物過度使用不僅會降低原本止痛藥物的療效，更會使頭痛的發作頻率提高。如此越吃止痛越沒效果，且頭痛發作愈來愈頻繁的情況，如同一個無形的枷鎖，緊緊束縛著患者的生活品質。

藥物過度使用頭痛： 從緩解到加劇的惡性循環

藥物過度使用頭痛是一種次發性頭痛，其發生的核心機制在於長期、頻繁地使用急性頭痛治療藥物，導致中樞神經系統的疼痛

調節機制紊亂。大腦原本具有自我調節疼痛的能力，但當我們為了應對頻繁的頭痛而持續給予藥物刺激時，這種平衡便會被打破。具體而言，過度用藥可能導致神經系統出現以下變化：

- **痛覺閾值降低**：大腦對疼痛的敏感性增加，即使是輕微的刺激也可能被感知為強烈的頭痛。
- **內源性止痛系統抑制**：人體自身產生的止痛物質（如內啡肽）分泌減少，使得身體更難以自然地緩解疼痛。
- **藥物依賴性與耐受性**：長期使用某些藥物可能導致身體產生依賴性，一旦藥效消退，便會引發頭痛；同時，身體對藥物的反應性降低，需要更高的劑量才能達到原有的止痛效果，進一步加劇用藥頻率。
- **神經傳導物質失衡**：過度用藥可能影響大腦中神經傳導物質（如血清素、多巴胺）的平衡，這些物質在疼痛調節中扮演著重要角色。

哪些藥物是藥物過度使用頭痛的潛在推手？

事實上，幾乎所有用於急性頭痛治療的藥物都可能成為藥物過度使用的誘因，尤其當使用頻率和劑量超過建議時。以下幾類藥物被認為具有較高的風險：

- **複方止痛藥**：這類藥物通常含有多種成分，例如咖啡因、巴比妥酸鹽、鴉片類藥物等。這些成分雖然可能在短期內提供較好的止痛效果，但長期使用更容易導致依賴性和藥物過度使用頭痛。

咖啡因具有血管收縮作用，短期內可能緩解頭痛，但長期過量使用後，一旦停止，反而

可能引發反彈性頭痛。巴比妥酸鹽和鴉片類藥物則具有潛在的成癮性，長期使用會顯著增加藥物過度使用頭痛的風險。

- **麥角胺類藥物**：如易克痛（Ergoton）。這是一類歷史悠久的偏頭痛治療藥物，通過收縮顱內血管來緩解疼痛。然而，由於其作用機制較為複雜且副作用較多，長期或過度使用（每月超過10天）容易導致血管痙攣和其他不良反應，並增加藥物過度使用的風險。
- **翠普登類藥物**：如英明格（Imigrant FDT）、羅莎疼（Rizatan）。這是一類專門針對偏頭痛設計的藥物，通過作用於血清素受體來緩解頭痛。雖然其成癮性較低，但若使用頻率過高（每月超過10天），仍然可能導致藥物過度使用頭痛。
- **單純止痛藥**：包括非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs，如布洛芬、naproxen）和乙醯胺酚（普拿疼）。雖然這些藥物在一般認知中相對安全，但若為過度使用（每月超過15天），同樣可能干擾大腦的疼痛調節機制，誘發藥物過度使用頭痛。值得注意的是，NSAIDs類藥物若長期使用，容易導致腎功能下降以及消化道潰瘍等併發症。

藥物過度使用頭痛的臨床表現： 模糊卻沉重的陰影

藥物過度使用頭痛的症狀往往與原發性偏頭痛相互交織，使得診斷更具挑戰性。然而，一些特徵可以幫助我們識別這個隱形的危機：

- **頭痛頻率顯著增加**：患者每月頭痛的天數通常超過15天，這與原本陣發性的偏頭痛模式明顯不同。

- **頭痛性質的轉變：**原本典型的偏頭痛特徵（如搏動性疼痛、單側性、伴隨噁心嘔吐畏光畏聲）可能變得模糊不清，轉變為持續性的、全頭性的鈍痛或壓力感。在持續性頭痛的背景下，偶爾仍可能出現類似偏頭痛的急性發作。
- **對急性止痛藥的反應減弱：**患者會發現，過去有效的止痛藥物效果越來越差，甚至完全無效。為了尋求緩解，患者通常會增加藥物劑量或更頻繁地服藥，從而進一步加劇藥物過度使用頭痛的惡性循環。
- **伴隨症狀：**除了頭痛本身，患者還可能出現其他非特異性症狀，如疲勞、注意力不集中、記憶力下降、情緒低落、焦慮、易怒、睡眠障礙等，這些症狀更進一步影響了患者的生活品質。

診斷藥物過度使用頭痛： 抽絲剝繭的過程

診斷藥物過度使用頭痛需要醫師仔細詢問病史，並進行全面的評估。以下是診斷過程中重要的環節：

- **詳細的病史詢問：**醫師會詳細詢問患者的頭痛病史，包括頭痛的頻率、持續時間、性質、伴隨症狀，以及過去和現在使用的所有頭痛治療藥物種類、劑量和頻率。
- **頭痛日記：**醫師通常會建議患者記錄詳細的頭痛日記（可於台灣頭痛學會網站下載），記錄每天頭痛的嚴重程度、持續時間、使用的藥物種類和劑量，以及藥物對頭痛的緩解效果。這是診斷的重要依據之外，對於後續申請需健保事前審查之預防性藥物亦十分重要。

- **排除其他繼發性頭痛：**醫師需要排除其他可能引起頻繁頭痛的原因，例如顱內疾病、周邊肌肉神經疾患以及頸椎問題等。
- **符合「國際頭痛疾病分類（ICHD）」的診斷標準：**
根據ICHD-3的診斷標準，MOH的診斷通常需要滿足以下條件：
 - 患者存在原發性頭痛（通常是偏頭痛）。
 - 每月頭痛天數 ≥ 15 天。
 - 患者長期、規律性地過度使用一種或多種急性頭痛治療藥物，且用藥頻率達到一定標準（例如，單純止痛藥或NSAIDs每月 ≥ 15 天，麥角胺類、翠普登類或複方止痛藥每月 ≥ 10 天，持續超過3個月）。
 - 頭痛在過度用藥期間加重，且在停藥後通常會改善。

擺脫藥物過度使用頭痛： 一條充滿挑戰但充滿希望的道路

治療藥物過度使用頭痛的核心策略，就是停止過度使用的藥物。這個過程往往充滿挑戰，因為停藥初期可能會導致頭痛症狀的短暫加劇，並可能出現戒斷症狀，如噁心、嘔吐、焦慮、失眠、煩躁不安等。因此，停藥應在醫師的嚴密監控和指導下進行。

除了停藥外，綜合性的治療方案對於成功擺脫MOH至關重要：

藥物治療

- **過渡期治療：**在停藥初期，醫師可能會考慮短期使用其他非成癮性止痛藥物或類固醇，以緩解戒斷症狀和過渡期的頭痛。
- **預防性治療：**針對原發性偏頭痛，醫師會評

估並開始使用預防性藥物，以減少未來頭痛發作的頻率和嚴重程度。常用的預防性藥物包括β受體阻斷劑、鈣離子通道阻斷劑、三環抗憂鬱藥、抗癲癇藥物、肉毒桿菌素注射以及新型的CGRP單株抗體等。

非藥物治療

- **生活方式調整**：建立規律的作息時間，保證充足的睡眠，避免誘發偏頭痛的因素（如壓力、特定食物、氣候變化等）。
- **壓力管理**：學習有效的壓力管理技巧，如放鬆訓練、冥想、瑜伽等。
- **物理治療**：對於伴有肩頸部肌肉緊張的患者，物理治療可能有所幫助。
- **心理支持**：由於藥物過度使用頭痛對患者的生活品質和情緒產生負面影響，心理諮詢或支持團體可能有助於患者應對治療過程中的挑戰。

患者教育

讓患者充分了解藥物過度使用頭痛的成因、症狀和治療方法，提高其治療依從性和自我管理能力。

預防藥物過度使用頭痛：防患於未然

預防藥物過度使用頭痛的最佳策略是合理、規範地使用急性頭痛治療藥物，以下是一些重要的預防措施。藥物過度使用頭痛是一個複雜但可以治療的疾病，若能良好控制偏頭痛，且即早教育患者過度使用頭痛急性藥物的後果，便能防患於未然。

- **記錄頭痛日記**：詳細記錄頭痛發作的頻率、嚴重程度、誘發因素和用藥情況，幫助了解自己的頭痛模式。

- **遵循「10天原則」**：每月使用任何急性頭痛治療藥物（包括非處方藥）的天數不應超過10天。
- **在醫師指導下用藥**：不要自行購買或過度使用止痛藥，務必遵循醫師的醫囑。
- **積極考慮預防性治療**：如果偏頭痛發作頻繁（每月超過4天）或嚴重影響日常生活，應及早與神經內科醫師討論預防性治療的方案。
- **認識藥物風險**：了解不同類型止痛藥物的特性和潛在的藥物過度使用風險。
- **定期追蹤**：接受偏頭痛治療的患者應定期回診，與醫師討論治療效果和藥物使用情況。

後記

林小姐於神經內科就診之後，經由短暫的住院戒藥，打破頻繁使用急性藥物的惡性循環；並進一步藉由使用預防性藥物，一步步走出每天頭痛的陰霾。在林小姐的頭痛日記上，可以看到頭痛天數由原本每天發作，逐漸下降為每週一至兩次的輕微頭痛，且對於急性藥物的反應也逐漸變好。看著日記上的進步，林小姐與醫師的臉上都漸漸出現笑容。

認識藥物過度使用的本質，了解其風險因素和臨床表現，採取積極的預防措施，並在出現相關症狀時及時尋求專業醫療幫助，正是擺脫藥物過度使用困境的關鍵。讓我們共同努力，打破頭痛的惡性循環，幫助患者重拾無痛、自由的生活。🌱