

病人都需要頭痛藥的幫忙，才能解決頭痛的痛苦。

上面所描述的是所謂的尋常偏頭痛，國際頭痛分類稱之為無預兆偏頭痛。但另有百分之十至二十的病人，在頭痛發生的前後會經歷到特別的神經症狀，稱之為前兆。最常發生的是所謂視覺障礙，例如複視、重疊影像、半邊偏盲，或出現盲斑、亮點、色線等的閃動、跳躍。有時候甚至出現幻覺、視覺影像扭曲變形、變大變小。另外有些人會有半邊麻木針刺等感覺，慢慢從一點擴展至半邊肢體或顏面，甚至變成無力麻痺。極少病人甚至有說不出話，類似中風的失語症，或眩暈、耳鳴、步態蹣跚等等複雜的症狀。

預兆通常持續時間不會超過一個小時，頭痛也常在預兆開始後一個小時內發生。有預兆的偏頭痛，以前稱為典型偏頭痛或複雜性偏頭痛。

偏頭痛的原因

最近的研究發現偏頭痛是因受到內在或外在的刺激，比如壓力、睡眠不足、天候的變化或刺激性的食物等，導致神經系統失去平衡和諧的狀態，引發腦內神經傳導物質的改變，如血清素與正腎上腺素等，進而誘發一系列的疼痛流程，牽涉到腦內三叉神經與血管的交互作用，一方面三叉神經系受神經傳導物質的刺激引發疼痛的感覺，一方面血管系也引發發炎的反應，更加重腫脹與疼痛。

至於為什麼有些人會偏頭痛，真正的原因還不清楚，不過最主要的還是體質的因素，與遺傳有關。偏頭痛患者的家族中常有類似的頭痛，據統計至少百分之七十以上的偏頭痛患者，其近親亦有人有偏頭痛的毛病，而如果父母都有偏頭痛，則生下的孩子裡，百分之八十三也有偏頭痛的困擾。另外，偏頭痛病人似乎較敏感、固執、壓抑，具完美主義傾向，對自己要求高，對環境不易妥協。而病人也常會在生活中、工作上改變時，因壓力、挫折與適應不良，增加頭痛的次數與程度。

內分泌的變化也跟偏頭痛的發生有關，偏頭痛患者，女性比男性多一倍，有些婦女也注意到頭痛的發作與月經週期有關。而服用避孕藥也可能會引起頭痛，使頭痛惡化。

偏頭痛治療方法

偏頭痛的治療可以分為兩個層面，一是急性發作時，緩解止痛的治療；另一則為針對慢性反覆頭痛的預防治療。

偏頭痛急性發作時，大部分的患者最需要安靜與休息，因為噪音、強光都會加劇頭痛。能在

安靜幽暗的房間靜躺一下，會有很大的幫助，若能入睡，醒來時頭痛大多會消失大半。如果因工作在外無法入眠，一杯濃咖啡有時可助於減緩頭痛，以手指輕按太陽穴也有助於減輕頭痛。頭痛較厲害時，一般止痛劑如阿斯匹靈、普拿疼也可止痛。另外醫生常用來治療偏頭痛的處方有加非葛(cafergot)，本院治療偏頭痛藥物為 ERGOTON 易克痛(ergotami ne/caffeine)，非類固醇消炎劑，及新一代的偏頭痛止痛藥—英明格 (Imigran)。需注意的是，這類於急性發作使用的藥物需儘早，最好在預兆發生，或頭痛的初期就要趕緊服用，若在頭痛劇烈到頂點時才服藥，不僅緩不濟急，而且到這時候，病人易伴隨噁心與嘔吐，連藥都無法服用。病人若經常性反覆頭痛，例如發作次數超過一週兩次，便應接受預防性治療，長期服藥，以改善頭痛體質，預防頭痛的發生。

視病人的情況，醫生可以處方不同類型的藥物：
乙型阻斷劑：本院為心律 Propranolol 10mg
鈣離子阻劑：本院為舒腦膠囊
Flunarizine 5mg、依心樂 Verapamil 240mg/Tab
抗抑鬱劑：本院為禧濱 Fluoxetine 20mg/Cap、憂必晴 Sertraline 50MG/TAB
抗癲癇藥物：本院為帝拔癲 Depakine 500MG/TAB、妥泰 Topamax 100MG/TAB
這些藥物處方得宜，都可以收到治療與預防的效果，不過為了確定療效避免反彈作用，可能需要治療持續兩到三個月以上。

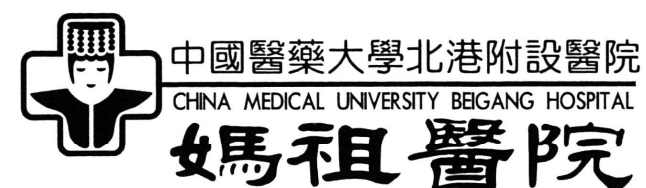
結論

除了藥物的治療外，生活上的調適也很重要。如養成良好的生活習慣、起居規律定時、睡眠充足而不過量、避免過勞、放鬆心情等，雖有些老生常談，卻是患者自我調養的不二法門。某些病人可能會注意到特別的誘發因素，如食物、酒類、氣溫的劇烈變動，或炎夏時進出冷氣房等，則可以自我提醒，避免類似狀況，即可預防偏頭痛。還有研究顯示，規律運動，尤其是有氧運動，如慢跑、游泳、騎自行車等，都可以改善體質而預防頭痛，值得大力提倡。

偏頭痛是一種身體對環境的反應，其症狀變化多端但也並非隨機發生的，可能是由於所處的環境破壞了體內的平衡所引起；雖然相當另人苦惱，但是，一味想要使疼痛立刻停止的意圖，反而可能阻礙了發覺潛在問題而治癒疼痛的機會。因此學習如何避免誘發因子或誘發藥物，應是控制頭痛以及預防偏頭痛再次發生的有效治療方法。

參考資料：

新光醫院 維基百科 台灣頭痛學會



發行人：吳錫金
主編：許靜宜
執行編輯：中國醫藥大學北港附設醫院藥劑部
地址：雲林縣北港鎮新街里新德路123號
電話：(05)7837901-1185、1186
創刊日期：中華民國八十五年六月二十日



本期要目

1. 過敏性結膜炎.....黃美如藥師
2. 足底筋膜炎.....陳憲蓉藥師
3. 淺談妊娠高血壓.....曾己珈藥師

過敏性結膜炎

一、什麼是過敏性結膜炎：

「結膜」是一層覆蓋眼白與眼瞼內側的薄膜，當這層薄膜發炎，就是結膜炎；而過敏性結膜炎，則是因為免疫系統針對過敏原，產生過度的免疫反應，波及到結膜，而產生的併發症。過敏性結膜炎是眼科門診中最常見的疾病之一，80%發生在30歲以下的病人。眼睛過敏的主要機轉在於結膜存在有許多肥胖細胞(mast cell)，其內富含組織胺(histamine)及一些形成發炎反應的介質，是造成眼睛過敏中主要角色。

二、過敏性結膜炎分類：

- 過敏性結膜炎一般可分為五類：
1. 季節性過敏性結膜炎 (Seasonal allergic conjunctivitis, SAC)
 2. 常年性過敏性結膜炎 (Perennial allergic conjunctivitis, PAC)
 3. 異位性角結膜炎 (Atopic keratoconjunctivitis, AKC)
 4. 春季型角結膜炎 (Vernal keratoconjunctivitis, VKC)
 5. 巨乳突結膜炎 (Giant papillary conjunctivitis, GPC)

其中以『季節性』過敏性結膜炎和『常年性』

過敏性結膜炎最常見。

三、過敏性結膜炎臨床表現：

過敏性結膜炎的患者眼睛會癢、呈現紅腫、有異物感、分泌物增加，伴隨結膜產生乳突狀顆粒。雖然過敏性結膜炎相當惱人，也極度不適，但除了少見的「春季型角結膜炎」和「異位性角結膜炎」外，一般常見的過敏性結膜炎鮮少會影響視力。

『季節性過敏性結膜炎』通常是指對植物的花粉或孢子過敏所引起的結膜發炎現象，常出現在特定花粉或孢子濃度升高的季節，病患本身常伴有氣喘，過敏性鼻炎等病史。

『常年性過敏性結膜炎』則是因為對家中塵蹣、黴菌、寵物等漂浮物過敏所引起。

『異位性角結膜炎』常出現在有異位性體質（特別是異位性皮膚炎）的病人身上，會產生角膜血管或斑痕，好發於30至50歲的男性，臨床症狀除了一般結膜發炎的症狀之外，嚴重的病例有上瞼結膜疤痕、眼皮紅及硬化有時會有結痂及鱗狀皮膚。

『春季型角結膜炎』則盛行於氣候溫暖的地區，多出現在幼童及青少年身上，症狀往往很嚴重不易控制，發作時間以四月到八月

間為最高峰，在青春期後可自行緩解。

『巨乳突結膜炎』主要和隱型眼鏡配戴、義眼、或眼部縫線等異物的使用有關。由於鏡片或異物的機械刺激，鏡片保存液及鏡片上蛋白沉澱物的化學刺激，結膜會出現水腫，乳頭狀突起等發炎反應，症狀包括摘除隱形眼鏡後有輕微癢感、黏狀分泌物增加、視力模糊、逐漸感到隱形眼鏡異物存在、眼紅等。

四、 診斷：

過敏性結膜炎的典型症狀為眼睛紅，眼睛癢；診斷過敏性結膜炎，一定要先排除病毒感染的流行性結膜炎，因為病毒感染傳染力極強，過敏性結膜炎卻不會傳染。如果有過敏體質或過敏家族史也能幫助診斷。另外在病史方面，症狀出現的年齡及時間、居住的環境是否曝露於二手煙、空氣品質不良或其它環境污染原、職業場所等因素，都可幫助診斷。

五、 治療與預防：

過敏性結膜炎臨床上除了可用抗過敏藥物予以治療，若能避免接觸粉塵霉菌等各種明顯導致過敏的誘因，才是真正的治本之道。在治療方面，需根據病症嚴重度選擇冰敷，局部抗組織胺(本院藥品有 Rel estat)

等；嚴重程度的患者甚至需要使用局部類固醇(本院藥品有 Econopred、Betason-N)。另外，肥胖細胞安定劑可用在季節性過敏性結膜炎患者身上，但此類藥物作用時間較慢，因此主要是作用在預防而非治療。

然而，許多患者在感覺眼睛發癢或稍有不適時，即自行前往藥房購買眼藥水點用，從藥房購買的藥水若含有類固醇，雖可迅速緩解過敏症狀；但長期不當使用的結果，將導致眼睛抵抗力降低，增加感染機率，甚至造成眼壓上升、青光眼、視神經萎縮等不可逆傷害。

遠離過敏性結膜炎最根本的方法就是改善過敏體質、避免接觸過敏原。如果是只要處在佈滿灰塵的空氣中，就會產生過敏現象，就必須避免接觸這樣的環境，才可防止得到過敏性結膜炎。日常生活上，也建議民眾應隨時增加抵抗力，尤其小孩子更應注重各方面的營養、不要挑食，這些都有助提昇抵抗過敏的能力。

參考資料:

王牧羣、吳中興、周宇光、楊朝輝 (2010)• 過敏性結膜炎．基層醫學，(23) 8，255-262。http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNET/chi l dren /Media.aspx?i d=5

足底筋膜炎

足底筋膜炎是什麼？

字面上來看，足底筋膜炎似乎是發炎症狀，但足底筋膜炎其實是種退化性足部疾病。認識疾病前，先來了解足底筋膜炎的功能吧。日常生活中，腳掌承受來自全身的重量、給予人體良好的支撐，腳掌由許多骨頭組成，這些骨頭為何如此牢固？答案是包覆在外層的肌腱與韌帶，以及位於腳底的足底筋膜炎。足底筋膜炎是一層網狀的結締組織，範圍自腳跟延伸至五根腳趾，除了支撐的功能外，也能在運動時吸收來自地面的反作用力，然而，這些任務須仰賴肌肉、肌腱、韌帶共同完成。每一天，足底筋膜炎會因人體運動產生微小撕裂傷，但血液中的養分可適時修補傷口，維持足底筋膜炎健康。若因年老退化、運動過度等原因，使肌肉、肌腱與韌帶不堪負荷，足底筋膜炎就必須承受多餘的衝擊力，甚至使足底筋膜炎纖維化，血液不易進入，久了便會出現足底筋膜炎症狀。至於痛點為何多在腳跟？原因是人體約 60%的重量落在腳跟，這也是足底筋膜炎最容易受損的地方。

足底筋膜炎症狀

腳跟疼痛是足底筋膜炎的典型症狀，臨床上，疼痛狀況可細分為以下幾類：

*腳跟處按壓後產生疼痛

*早上起床腳著地，腳跟出現刺痛，走路後可緩解痛感

*久站、行走過久後，出現腳跟疼痛

*腳掌大拇指向後扳時，腳跟產生疼痛

足底筋膜炎危險因子

足底筋膜炎的病因是足底筋膜炎磨損過度。因此，任何會加重這種情況的因素，都是足底筋膜炎的危險因子：

1. 退化因素

當年紀越大，腳部肌肉、韌帶與肌腱逐漸退化，就會增加足底筋膜炎的負荷，因此足底筋膜炎常好發於 40 歲之後。並非只有長輩才有足底筋膜炎困擾，其實足底筋膜炎也會出現在足部使用過度的年輕人身上（例如運動員），若是訓練方式不當，或沒有適當的防護，肌肉、肌腱與韌帶也可能在運動過程中逐漸耗損、退化

，出現足底筋膜炎症狀。

2. 足部過度承重

當足部承受過多重量，就會提升發病風險，因此，菜籃族、搬家工人等長期須拿重物者，有較高機率罹患足底筋膜炎。另外，肥胖者的足部也會承受過多重量，而肥胖常伴隨運動不足，當腳部肌力不足，便會增加足底筋膜炎負擔，出現足底筋膜炎。

3. 穿著不合腳的鞋子

鞋子可為腳部提供支撐力，然而，若是長期穿著不合腳或不適合的鞋子（例如五公分以上高跟鞋，或穿平底鞋運動），就可能增加足部負擔，久了便可能產生足底筋膜炎症狀。

4. 長時間站立或行走於不平坦路面

這兩種狀況也會增加足部負擔。以長期站立來說，教師、軍人、百貨公司專櫃人員、美髮業者等職業，由於工作過程須長時間站立，罹患足底筋膜炎的機率也較高。至於不平坦的路面，典型案例為公園的健康步道，有些人以為「越踩越痛」就可達到保健功效，事實上，健康步道有使用時間限制，行走前須留意相關指示，若是使用過度，可能會使足底筋膜炎過度磨損，反而引起足底筋膜炎。

5. 先天結構異常

若有扁平足 (pes planus)、空凹足 (pes cavus)、腳掌內旋、(overpronation)、長短腳 (leg-length discrepancy) 等先天腳部結構異常狀況，長期下來都會增加足底筋膜炎。

足底筋膜炎診斷方法

膜負擔，患者也較容易罹患足底筋膜炎。當患者腳底出現疼痛時，醫師為了診斷是否為足底筋膜炎，會使用觸診，確認痛點是否在腳跟或腳跟內緣。

進一步的檢查方式為超音波與 X 光檢查，超音波可顯示足底筋膜炎狀況，若有足底筋膜炎徵兆，足底筋膜炎會有增厚的情況；X 光可觀察足部

偏 頭 痛

前言

是不是頭痛一邊就是偏頭痛？事實上「偏頭痛」一詞，在醫學上已經成為一個特定的疾病，有特別的症狀與病因，不是泛指一般半邊的頭痛。頭痛一邊的確是偏頭痛的特徵之一，但卻不是唯一的特點，有些病人會兩邊痛、後腦勺痛，甚至整個頭一起痛。

骨骼結構，確認痛感是否來自骨骼或關節因素，以確診足底筋膜炎。

足底筋膜炎治療方法

在治療方面，最簡單的方法就是請患者多休息、觀察狀況，並且執行上述運動治療。除此之外，也可能使用以下幾種治療方式：

1. 藥物治療

藥物可舒緩足底筋膜炎的不適感，常見口服非類固醇抗發炎藥物 (NSAID)，或是口服皮質類固醇 (corticosteroid)。本院為克他服寧 Diclofenac 25MG/TAB、艾斯美特 AceMet 60mg/cap、樂爾爽 Donison 5mg

2. 物理治療

物理治療目的是透過電流（電療）、超短波等方式，刺激神經末梢，使擴張血管，改善患部血液循環，進而達到消炎與止痛目的。包含運動治療在內，以上治療方法可通稱為「保守療法 (conservative therapy)」，大部分患者可藉此脫離足底筋膜炎的糾纏，少部分無法改善症狀者，則可能使用以下療法。

3. 手術治療

足底筋膜炎手術以「內視鏡足底筋膜炎切除術」為主，醫生會在患者腳部開一個小傷口，切開筋膜炎使其放鬆。

4. 骨震波治療

這是利用體外震波刺激患部微血管再生，活化患部血流的治療方式，須長期執行（約三個月以上）才可能有成效。

結論

由於足底筋膜炎引發的足跟痛患者從四十歲到九十歲都有，大抵在中年以後軟組織失去彈性，退化即可能發生。這也是需要長期站立及行走的各行各業常見的毛病，不過只要患者獲得適當的治療及休息，多一些耐心及時間和醫師合作，找出最適合自己的治療方式，絕大多數病人都可以得到很好的結果。

參考資料：

Medscape 彰化基督教醫院 郭綜合醫院
