

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：藥物過度使用頭痛**

發表日期：112年04月20日(星期四)

發表人：神經內科/林伯昱

止痛藥越吃越多，頭卻越來越痛！可能是遇到「藥物過度使用頭痛」了。

30歲的小芳從青春期就開始有頭痛問題，被診斷為偏頭痛。最近半年來工作壓力大，頭痛越來越常發作，每週發生4-5次，除了醫生開的止痛藥，自己每天也會去藥局買感冒藥水來喝。最近三個月來，原本吃了有效的止痛藥跟感冒藥，現在藥效越來越短，效果越來越差，頭痛也變得越來越痛。

成大醫院斗六分院神經科林伯昱醫師表示，經過醫師檢查，小芳被診斷為「藥物過度使用頭痛」；這是指原本就有頭痛問題的患者，因過度使用止痛藥物，頭痛反而越來越嚴重。這些患者的頭痛通常在停止過度使用的藥物後，會逐漸緩解。

根據國際頭痛疾病分類第三版，超過3個月以上，每個月止痛藥都使用15天以上，就達到藥物過量使用的標準，有些藥物甚至超過10天就算過度使用。

止痛藥不只由醫師開立，部分藥物從藥局也容易買得到，此外，像大家都熟悉的各大品牌感冒藥水中，也含有止痛藥的成分，有時一個不注意，就會過度使用。

林伯昱醫師指出，治療「藥物過度使用頭痛」主要有三招：第一，減少原本過量的止痛藥物；第二，使用預防頭痛發作的藥物；第三，生活型態調整。

在減少原本過量的止痛藥物上，林伯昱醫師說，除了嗎啡類、巴比妥鹽這類醫師處方藥物需逐步減少外，其他的止痛藥物，根據病患的決心，可以選擇直接把過量的止痛藥物完全停止一段時間，或是逐步減少藥物使用的方式。最重要的是，後續使用止痛藥物，需要堅持「少吃」、「早吃」的兩大正確用藥原則。「少吃」是1週不要超過2次；「早吃」則強調在頭痛發生的1小時內使用，效果最好。

減少原本過量的止痛藥物，頭痛會不會變嚴重呢？一開始確實會有幾星期到幾個月的頭痛惡化期。不過林伯昱醫師表示，有研究顯示，透過各種醫師開立「預防頭痛發作的藥物」調整體質，讓頭痛不容易發作起來，可以減少這段頭痛惡化期，也能讓病患從「藥物過度使用頭痛」中恢復得更快更好。

除了預防頭痛發作的藥物以外，生活型態調整也對預防頭痛發作有幫助，如：落實規律運動、規律睡眠、健康飲食（避免香腸、臘肉、味精巧克力、起司、柑橘類、紅酒）放鬆、針灸等方式。

（本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。）



#### 林伯昱醫師資歷：

專科別	現職	經歷
神經科專科醫師	成大醫院神經部 主治醫師 成大醫院基因醫學部 兼任主治醫師	成大醫院神經部 住院醫師

專長
● 一般神經科、神經遺傳疾病

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得芳

電話：(05)533-2121 分機 6203