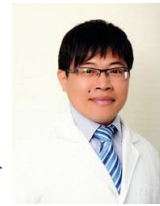


雙和醫院耳鼻喉科陳伯岳醫師提醒，避免 4C 食物可遠離部分偏頭痛暈眩

彭小姐是 30 歲上班族，近半年她經常感到頭昏腦脹，輕微時只有些許飄浮感，嚴重時則會天旋地轉，合併有噁心或嘔吐等症狀。發作的次數，一個月會有 1~2 次，每次大多持續 2~4 個鐘頭。至雙和醫院耳鼻喉科門診就醫後，診斷為「前庭型偏頭痛」，且發現她有偏頭痛的病史，家族中也有其他人有類似病症。經給予偏頭痛的預防藥物（乙型阻斷劑）之後，眩暈已獲得明顯的改善。



頭痛及眩暈是神經內科及耳鼻喉科門診很常見的主述，兩者也確實常常一起發生。偏頭痛為何會和眩暈有相關呢？因為與疼痛有關的三叉神經核及與平衡有關的前庭神經核，彼此間有密切的神經連結。偏頭痛是一種腦部功能性障礙，是過敏的大腦對各種刺激的過度敏感。

類似過敏的發炎反應在不同腦區就可能引起不同的症狀，如果發炎波及三叉神經系統引發血管反射失調就會引發頭痛，如果波及內耳耳蝸前庭系統就會引發眩暈及耳鳴或聽力障礙。【左圖：雙和醫院耳鼻喉科陳伯岳醫師】

偏頭痛有關的眩暈主要分為三種型式來表現：

1. 良性孩童期陣發性眩暈：好發於學齡前的小孩，特徵為反覆、無預警且短暫的眩暈發作，常伴隨臉色蒼白或腹痛或嘔吐，持續數分鐘至數小時後自行緩解。此類病童日後罹患偏頭痛的機率較高。
2. 前庭型偏頭痛：好發於年輕女性及曾有偏頭痛病史者，其特徵是陣發性眩暈合併頭痛、畏光、怕吵或偏頭痛預兆等症狀。
3. 腦幹預兆偏頭痛：此種頭痛較少見且好發於青春期的青少年，特徵是除了頭痛及眩暈之外，可能合併有暫時的口齒不清、耳鳴、聽力障礙、複視或運動失調等不同症狀，這些症狀會在 1 小時內會自行緩解。此種頭痛須和缺血性腦中風或後顱窩病變來做鑑別診斷，配合詢問頭痛病史及儀器檢查，應可作出正確診斷。【右圖：前庭型偏頭痛好發於年輕女性及曾有偏頭痛病史的患者】



一旦確認眩暈與偏頭痛有關，除了治療眩暈之外，仍須針對偏頭痛進行根本性的預防治療。目前常用的偏頭痛預防藥物有抗癲癇藥物、鈣離子阻斷劑、乙型阻斷劑及三環抗憂鬱劑等。這些藥物可調整腦部的化學傳導物質，降低偏頭痛的發作頻率，減少眩暈的發作。前庭型偏頭痛的暈眩有一半是因為食物誘發，建議盡可能避免4C食物，乳酪（Cheese）、巧克力（Chocolate）、柑橘類水果（Citrus）及咖啡（Coffee），因為含有酪胺酸會造成血管收縮容易引發頭痛及暈眩。（文/陳伯岳，雙和醫院耳鼻喉科主治醫師）