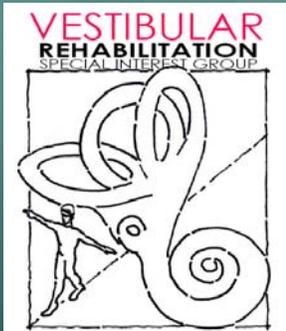


衛教單

 NeurologySection



引發偏頭痛的飲食

Migraine Diet Triggers

作者: Britta N. Smith, PT, MMSc

控制引發暈眩性偏頭痛的飲食

當說到偏頭痛，大多數的人想到嚴重的頭痛。但並非所有的“偏頭痛”都會引起頭痛。有一些人的偏頭痛會引發暈眩或不平衡。這稱做暈眩性偏頭痛 (migraine-associated dizziness) 研究人員指出有 1/3 的偏頭痛患者會有暈眩的症狀。然而因偏頭痛引起的暈眩或不穩的患者通常只接受針對頭痛的治療。最好的治療暈眩性偏頭痛的方式是給合藥物、物理治療和生活方式的改變。

找出引起(或誘發)暈眩性偏頭痛的原因和避免做這件事可以幫助控制偏頭痛的發生。壓力、不良的睡眠品質、荷爾蒙改變、頸部痛、抽煙、甚至是氣候改變都可能引起症狀。一些偏頭痛的患者對於某些特別的食物敏感而且可以藉由避免吃這些食物而減輕症狀。

下列的食物清單已經被指出會引起偏頭痛的症狀。但最常見的食物是味精(MSG: monosodium glutamate)、陳年起司(aged cheese)、紅酒、啤酒和巧克力。這些食物含有引起偏頭痛症狀的主要成份胺類(amines)。有許多的網站提供詳盡含有胺類的食物清單。

下列摘要出最常見引起偏頭痛最常見的食物：

陳年的起司(例如：藍起司、切達起司(Cheddar)、高達起司(Gouda)、布列起司(Brie)、帕爾瑪起司(Parmesan)、羅馬起司(Romano)、芝老也起司(Gruyere))

酒精，特別是紅酒或啤酒

巧克力、可可亞或長角豆(Carob)

牛奶製品— 酸奶、優格、起司蛋糕或奶油牛奶

亞洲食物例如：味噌、印尼豆鼓(Tempeh)和醬油或味精製成的食品

煙製或醃製的肉類(例如：熱狗、培根、香腸、博洛尼亞香腸(Bologna)、意大利蒜味香腸(Salami)、火腸)

醃菜類(例如：酸黃瓜、酸菜、醃鯪魚、橄欖)

核果和花生醬

使用酵母烘培的食物(酵母甜甜圈、發酵蛋糕和熱的麵包)

某類水果(柑橘類、香蕉、鳳梨、酪梨、無花果)

咖啡因(咖啡、茶或可樂)

所以您該如何找出那些食物可能會引起您的偏頭痛？從飲食中消除所有會引起症狀的食物可能是很困難的。有一人採取吃清淡的肉、飯、義大利麵或馬鈴薯、清淡的蔬菜和水。後後一次加入一種可能會引起偏頭痛症狀的食物，來看看是那些食物會引起頭痛或頭暈。使用這個方式的好處是這非常容易知道那種食物會引起症狀。觀察症狀產生時，24 小時內曾吃過的食物。有



1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488

Phone: 800-999-2782,

Ext 3237

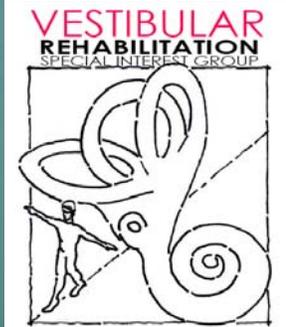
Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org

引發偏頭痛的飲食

 Neurology Section



些食物會立即引起症狀，但有些食物隔天才會引起症狀。

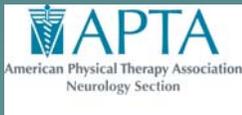
無論是採用何種方式，每一天中規律的吃飯和補充足夠的水份，可以減輕症狀的產生。因不飯而產生的低血壓也會引起頭痛或暈眩。含有阿斯巴甜 (Aspartame) 的飲料或咖啡因也會引起症狀，應該要避免。此外，過著健康的生活形式也可以產生正面的症狀改善，規律的有氧運動可以減輕壓力和其它引起偏頭痛的因子。

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS

參考文獻：

1. Vestibular Disorders Association publication S-17: Dietary Considerations with Secondary Endolymphatic Hydrops, Meniere's Disease and Vestibular Migraine.
2. Vestibular Disorders Association publication E-9: Migraine-Related Dizziness: An Updated Understanding.
3. Herdman SJ. Vestibular Rehabilitation (2nd Edition). Philadelphia, FA Davis Co: 2000.
4. <http://altmedicine.about.com/od/popularhealthdiets/a/migrainediet.htm>
5. <http://www.nutrition4health.org/nohanews/NNS02DietMigraineHeadaches.htm>
6. <http://emedicine.medscape.com/article/884136-treatment>



1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
Phone: 800-999-2782,
Ext 3237
Fax: 703-706-8578
Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org