

偏頭痛

甚麼是偏頭痛？

偏頭痛是一種只涉及頭部一側痛症，可同時伴隨著噁心、嘔吐、腹瀉、視覺模糊、恐光症等。美國神經病學學會指大約有 6% 的男性以及 18% 的女性稱受偏頭痛影響，嚴重的偏頭痛能讓人有四肢麻痺的不適感，患者一年內因偏頭痛症狀嚴重而需要臥床休息的平均時間為 4 至 6 天。偏頭痛的病因目前仍未知，可能牽涉壓力、過度刺激、睡眠習慣的改變以及食物敏感。

IgG 排除飲食法及症狀的關係

美國頭痛學會的醫學雜誌《Headache》指出，25% 的偏頭痛症狀是由某些特定的食物觸發。食物敏感可能是誘發偏頭痛的主要原因。然而，過去的研究大多著重 IgE 抗體，可惜並未能真正反映偏頭痛的成因，研究人員逐漸放棄研究 IgE，把資源集中在 IgG 抗體這個大方向的研究裡。

三名醫學教授於 2007 年的研究指，有嚴重偏頭痛的研究組別對食物 IgG 抗體呈陽性反應的比率遠遠高於沒有偏頭痛的對照組。換句話說，偏頭痛患者體內有更多 IgG 的抗體反應，透過戒除這些食物可幫助緩和病情。

2010 年，數名腦神經教授於國際性頭痛相關醫學雜誌《Cephalalgia》發表他們的研究成果，指出研究對象於戒除 IgG 陽性反應食物的 6 周後，偏頭痛次數和日數比研究前的分別大幅下降 55.6% 和 50.0%，而用藥份量亦下降 65.2%，可見 IgG 反應和偏頭痛有著緊密關係。

英國約克大學於 2011 年的一項實驗將 167 名年齡介乎 18 至 65 歲，患有偏頭痛至少一年的患者作研究對象。首先，他們為研究對象進行 IgG 檢測，找出每個人高度反應的食物。然後將研究對象分成實驗組和對照組：實驗組的患者就結果戒除高度反應的食物；對照組的患者則戒吃數目相同的其他食物。結果指出實驗組患者偏頭痛的症狀在四周內的改善幅度大幅拋離對照組，可見戒口對改善偏頭痛的重要性。

總括而言，食物敏感與偏頭痛具有一定的關係，但是當中具體的機理仍需更多的研究。

原文摘錄自《食物不再敏感手冊》· 2018 年 · 香港預防醫學協進會出版。

資料參考：

Alpay, K., Ertas, M., Orhan, E. K. and et al. (2010). Diet resitrition in migrine, based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, crosee-over trial. *Cephalalgia*, 30(7), pp. 829-37.

Hernandez, C., Pinto, M., Montiel, H. (2007). Food allergy mediated by IgG antibodies associated with migraine in adults. *Revista Alergia Mexico*, 54(5), pp. 162-168.

Mitchell, N., Hewitt, C. E., Jayakody, S. and et al. (2011). Randomised controlled trial of food elimination diet based on IgG antibodies for the prevention of migraine like headaches. *Nutrition Journal*, 10(85).