

出國報告（出國類別：國際會議）

2025 年第 19 屆歐洲頭痛會議

服務機關：臺中榮民總醫院傳統醫學部

姓名職稱：鍾靜君 主治醫師

派赴國家/地區：葡萄牙里斯本

出國期間：2025 年 11 月 29 日至 2025 年 12 月 08 日

報告日期：2025 年 01 月 09 日

摘要

(摘要約 200-300 字)

2025 年歐洲頭痛大會(EHC)展現了頭痛醫學的多元發展趨勢，涵蓋臨床、基礎研究與個人化醫療策略，相較於 2024 年歐洲頭痛大會，此次大會中，更聚焦於「生活習慣因子」與「科技應用」，關於頭痛與睡眠、晝夜節律、生理作息之間的關聯引起廣泛關注，尤其是晚睡型作息與慢性偏頭痛嚴重度之間的關係，顯示未來治療策略應納入生活型態調整，此外，會議亦聚焦女性荷爾蒙與懷孕在頭痛管理中的挑戰，強調個別化照護，飲食、體重與發炎在偏頭痛發病機轉中的角色也逐漸被重視，生活型態介入正成為輔助治療的關鍵之一，針對叢發性頭痛的研究則指出，即使在非發作期，患者仍存在顯著睡眠障礙，可能與晝夜節律失調有關，整體而言，本次會議讓人深刻體會頭痛管理正逐步邁向跨領域、整合式與精準化的方向，對臨床實務與未來研究提供了寶貴的啟示。

關鍵字：(至少一組)

頭痛、睡眠、生活型態、雷射針灸

目次

一、 目的	1
二、 過程	1
三、 心得	3
四、 建議事項	5
(至少四項，包括改進作法)	
(一) 拓展國際視野與中醫輔助治療之未來發展	
(二) 電子海報展示形式與環保效益	
(三) 研究成果延伸與期刊投稿規劃	
(四) 國際學術交流與後續合作建立	
五、 附錄	5

一、 目的

參加國際會議能了解頭痛的最新研究進展，增加深度和廣度，以及了解目前無法突破的地方，期望能將西醫醫學研究，與中醫治療整合，加強中西醫整合，提升頭痛病患福祉。

二、 過程

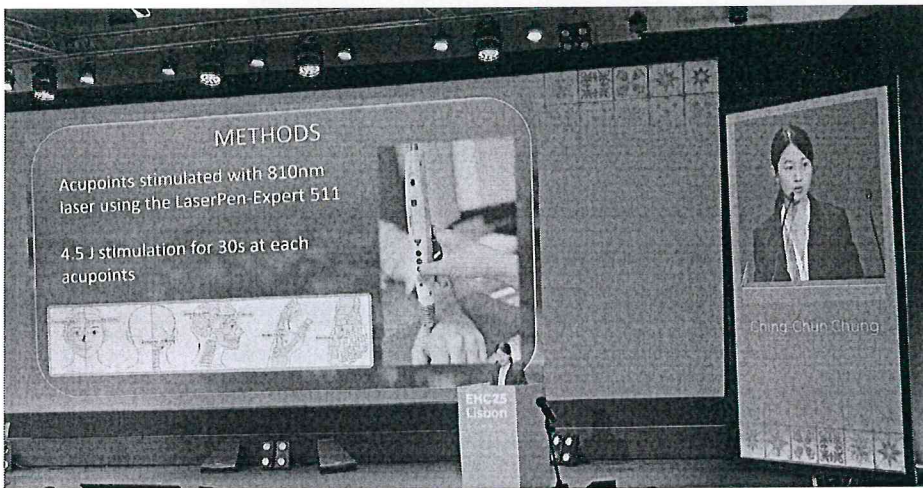
(一) 此次歐洲頭痛大會在葡萄牙里斯本舉行，時間 2025/12/03-12/06 為期四天，在四天會議當中，相較於去年，2025 年新增主題有頭痛與睡眠(Headache and Sleep)、AI 與資料科學應用、生活型態與頭痛(飲食與體重)。

(二) 頭痛與與睡眠(Headache and Sleep)：

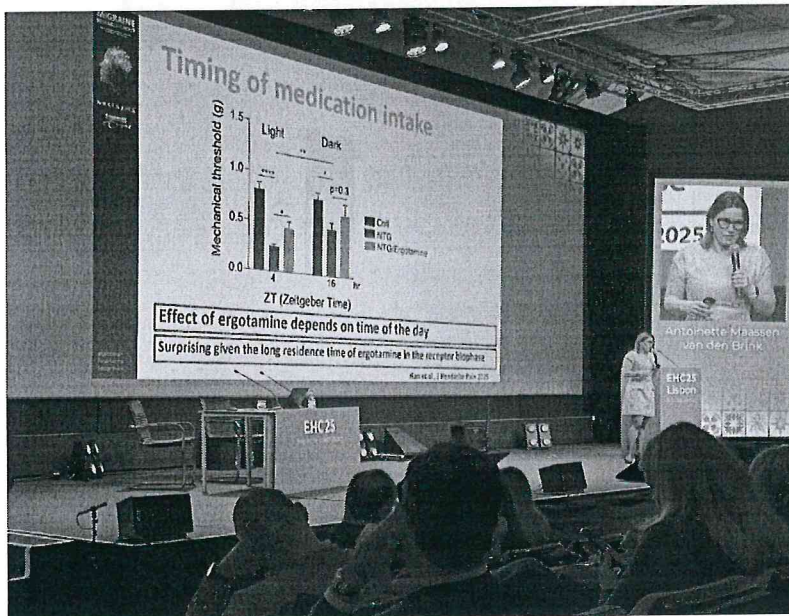
Daniel Baksa1 有一篇研究調查慢性偏頭痛患者的晝夜作息型(chronotype)與其健康狀況、頭痛影響之間的關係。結果發現：晚睡型(evening chronotype)患者相較於中間型(intermediate)與早睡型(morning)者，晚睡型 (evening type) 患者的身心健康狀況較差，功能障礙程度較高。即使控制了潛在干擾因子(如年齡、性別、焦慮、憂鬱等)，晚睡型仍顯示較高的負面結果，也發現晚睡型患者在生活作息與睡眠品質上也更不規律，進一步可能加重偏頭痛症狀與日常功能障礙。因此 Daniel Baksa1 強調生理作息型態是慢性偏頭痛管理的重要因子，臨床上建議在治療上應納入 chronotype 考量，以提升照護成效。另外表示關於叢發性頭痛 (CH) 與緊縮型頭痛 (TTH)：目前看來，與每日發作時間 (diurnal attack onset) 無明顯關聯(?)，但是因研究不足，特別是針對 TTH 應收集更多資料，並比較不同類型頭痛與對照組。

Daniel Baksa 進行一項研究，對於晝夜節律基因(CLOCK)與壓力因素如何交互影響偏頭痛的風險，主要結果指出：1. CLOCK 基因變異單獨並不直接增加偏頭痛風險，但當遇到慢性壓力(以財務困難為指標)時，該基因變異與偏頭痛之間出現顯著的基因和環境交互作用，也就是說，具有特定 CLOCK 基因型的人在遭遇財務壓力時更可能出現偏頭痛症狀，這種效應在統計模型中仍在控制情緒疾病(如雙極性和單極性憂鬱)後顯著。

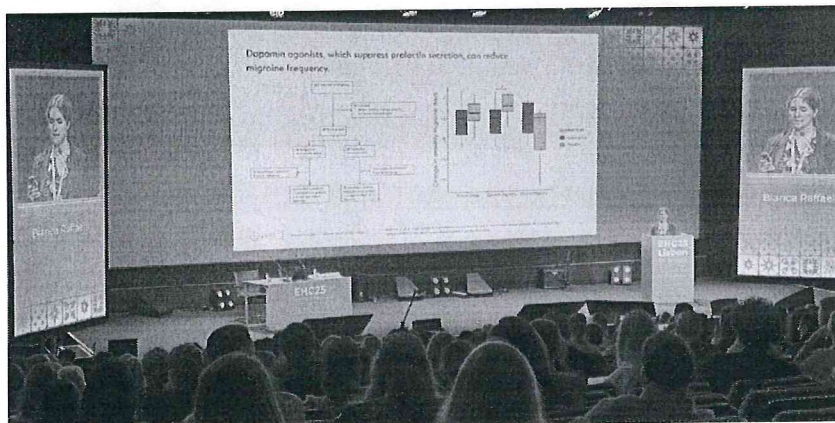
此次所發表的研究主題為 Effectiveness of laser acupuncture on sleep quality in patients with chronic migraine: A randomized, sham-controlled, single-blind trial，非常榮幸能獲選為口頭報告，在歐洲頭痛大會這樣高水準的國際學術大會中進行發表，這項研究由我在神經醫學中心周啟庠主任的指導下完成，歷經幾年的臨床觀察與研究，終於能將雷射針灸應用於慢性偏頭痛患者改善睡眠品質的療效，以隨機對照試驗方式呈現給國際學界，此次報告不僅讓更多來自歐洲不同國家的專家學者認識到中醫非藥物療法的潛力與實證基礎，也促進了跨領域治療的討論與交流。



- (三) 關於飲食和偏頭痛的關係，Parisa Gazerani 過去研究指出特定食物(如咖啡與酒精)可能為誘發偏頭痛的因子，但這些觸發因素具高度個體差異性，且常與偏頭痛前兆混淆，而個別化的排除飲食策略有助於找出有效控制病情的飲食模式，而非一體適用的標準方案，裡面提到部分飲食如生酮飲食與高血壓飲食(DASH)在降低偏頭痛的頻率、持續時間與疼痛程度上已顯現有一定效果，另外其他例如低升糖指數飲食、富含 Omega-3 脂肪酸與抗發炎營養素的飲食也受到關注，此外，腸道菌群與偏頭痛的關聯性為新興領域，尚需更多研究證實益生菌或相關營養補充的療效。
- (四) 此外 Antoinette Maassen van den Brink，現任歐洲頭痛聯盟(EHF)主席，亦為 2024 年歐洲頭痛大會共同主席，提到在 nitroglycerin (NTG)小鼠頭痛模型中，分析了每日不同時段使用麥角胺對疼痛閾值的影響，結果顯示麥角胺於白天給藥可顯著提高疼痛閾值，但於夜間給藥則無明顯效果。



(五) 來自柏林的 Bianca Raffaelli 提到偏頭痛不只與雌激素有關，多種荷爾蒙會調節頭痛的易感性與疼痛處理機制。黃體素可能具有調節作用，單用黃體素治療可能對部分患者有益。催產素具有抗疼痛作用，可能成為未來偏頭痛的潛在治療選擇。泌乳激素 (Prolactin) 具有促進疼痛的效果，特別是在女性中，降低泌乳激素(例如使用多巴胺促效劑 dopamine agonists)可能有助於減少偏頭痛發作頻率。



三、心得

在 2025 年歐洲頭痛大會 (EHC) 第四天的口頭報告中，我們分享了雷射針灸應用於偏頭痛睡眠障礙治療的初步成果，引起多位專家學者的熱烈關注。會後有數位來自不同國家的醫師主動前來與我們深入討論，交流各自臨床經驗與研究設計，展現出對本議題的高度興趣。這次經驗不僅證實雷射針灸作為輔助療法的潛力，也突顯非藥物性介入在頭痛管理上的發展空間與國際接軌的重要性。未來期望能有更多跨領域研究，強化其科學實證基礎，造福更多患者。



連續兩年有機會參與歐洲頭痛大會（EHC），讓我能夠持續掌握國際間在頭痛研究、臨床治療與新興療法等方面的最新趨勢。透過與各國專家學者的交流，不僅深化我對頭痛病理機轉與治療策略的理解，也啟發我思考中醫在頭痛輔助療法中的潛在角色與科學驗證的可行方向。此次參與會議的過程中，無論是聆聽演講或進行口頭報告，對我在臨床實務與學術研究的發展皆有實質助益。特別感謝院方的大力支持，以及部科長官與神經內科周啟庠主任的鼓勵與協助，讓我有機會代表團隊站上國際會議的舞台，學習如何進行

跨文化專業報告，這是我職涯中極為寶貴的一次經驗。



四、 建議事項

(至少四項，包括改進作法)

- (一) 本次參加歐洲頭痛大會，拓展國際視野，期盼未來能持續在此領域發展中醫輔助治療，造福更多的頭痛病患。
- (二) 大會的海報展示採取電子海報方式，不僅方便與會者隨時瀏覽與查詢內容，也響應環保。
- (三) 期許自己能將目前的研究撰寫成期刊投稿。
- (四) 透過本次大會與國外學者互動交流，建議未來出席國際會議時攜帶名片，並事先下載 WhatsApp 等通訊軟體，以利快速交換聯絡方式，強化後續學術交流與合作機會。

五、 附錄

european
headache
federation

CERTIFICATE OF ATTENDANCE

handed to:

Dr. Ching-Chun Chung, Taichung

For participating in the

19th European Headache Congress

Transforming Challenges into Solutions

3-6 December 2025, Lisbon (Portugal)


Professor Raquel Gil-Gouveia


Dr. Christina Deligianni

