

偏頭痛的草本治療

□ 唐海誼 香港執業藥劑師



牙草 (Feverfew) 在古代的希臘已開始使用，從英文名字已可知它的功用：Fever (發燒) - Few (少)。它的傳統療效在於醫治頭痛、發燒和關節炎，但是這些傳統療效不是令龍牙草普遍使用的原因。龍牙草能在美國健康食品銷售榜上排名第 19 位 (1997 年)，主要是因為它在治療和預防偏頭痛 (Migraine) 上具功效。

減少偏頭痛出現

龍牙草是多年生的草本植物，外貌、氣味和味道跟野甘菊 (Chamomile) 相似。由於具獨特氣味，龍牙草有時會被用作製酒或食品的調味料。

1960 至 70 年間，比較現代的偏頭痛藥物還未被開發 (如相對較舊式的 Methysergide 或 Triptans 系列的新藥)，偏頭痛患者往往要尋求另類治療，龍牙草的名字就是這樣傳揚開去。從經驗得知，長期每日服用 2 至 3 塊新鮮龍牙葉，能減低偏頭痛發生的頻率和嚴重程度。

重程度。這些傳統治療引起了研究人員的興趣，在一項先鋒研究中 (Pilot Study)，20 位患偏頭痛的病人被分為兩組，分別接受和不接受龍牙草的治療最少 3 個月，發現沒有接受治療的患者情況依舊，但接受了龍牙草治療的病人則有好轉。其後，在進一步的研究中，讓 72 位人士服用龍牙草 8 個月，亦證實了龍牙草確實能有效減少偏頭痛的機率。

注意有效成分含量

不過，消費者要注意龍牙草產品的參差，有許多產品只含極少的有效成分。研究發現，龍牙草之所以能治療偏頭痛，是由於內含 Parthenolide —— 一種倍半萜內酯，所以在選擇時，Parthenolide 含量是一個很好的指標。品質管制較好及標準化的龍牙草製劑一般均標明 Parthenolide 含量，例如有「Standardized Feverfew Extract, ??% Parthenolide」的字樣。由於產品不同，Parthenolide 含量可能不同，但公認最低濃度為 0.2%，不過就算在發達國家如加拿大，也發現有 50% 的龍牙草產品沒有足夠的 Parthenolide 含量，所以要小心選擇。若然產品只標明乾燥化的龍牙草葉含量 (Dried Feverfew Leaves ? mg)，便極可能沒有為 Parthenolide 定量。

另外，草本或天然治療並不代表絕無副作用，龍牙草也可能有少許副作用如胃氣、腹瀉等；它亦可能會改變女士來經情況，

孕婦和兒童不宜服用。此外，龍牙草會影響抗血凝結藥的治療，所以長期服用「薄血丸」如亞士匹靈和華法令的人士也不宜服用。