



图2 各种疾病对奥运选手寿命的影响及其95%可信区间。

减肥还可以治疗偏头痛?

李汝琴

武汉美捷登生物科技有限公司

最近意大利和美国的研究人员，在洛杉矶新奥尔良召开的内分泌学会年报告中指出：对于患有肥胖症的偏头痛患者，减肥可以减轻头痛，改善生活质量。

“如果你患有偏头痛和肥胖，减肥将改善你的家庭和社会生活质量”。研究报告的作者意大利帕多瓦大学内科副教授 Claudio Pagano M.D., Ph.D 说：“减肥可以减轻肥胖症患者偏头痛所有症状，从而大大改善偏头痛。”肥胖症患者减肥后，每月偏头痛的天数就会减少，疼痛的严重程度和头痛发作的持续时间也会减少”。

为了研究减肥手术或行为干预对偏头痛频率和疼痛严重程度的影响，Pagano 和他的同事回顾了在线医学研究数据库，这些数据库考虑了疼痛强度、头痛频率、发作持续时间、残疾；以及 BMI、BMI 变化、干预（减肥手术与行为）和人群（成人与儿童）。

在对符合研究者纳入标准的 10 项研究中的 473 名患者进行的荟萃分析中，他们发现体重减轻与头痛频率、疼痛强度和残疾程度的显著降低有关（均

$p < 0.0001$ ）；与发作持续时间的缩短也相关（ $p = 0.01$ ）。

偏头痛的改善与肥胖程度以及体重减轻程度无关。另外，当通过减肥手术或行为干预来减轻体重时，对偏头痛的影响是相似的，并且在成人和儿童中具有可比性。

Pagano 说：“减肥可以减少与肥胖相关的疾病的影响，包括糖尿病、高血压、冠心病、中风和呼吸系统疾病。”肥胖和偏头痛在工业化国家很常见。提高这些患者的生活质量将极大地影响这些人群，并直接和间接降低医疗成本。”

作者认为：肥胖、体重减轻和偏头痛之间的联系机制尚不清楚，但可能包括慢性炎症、脂肪细胞因子、肥胖合并症以及行为和心理危险因素的变化。

参考文献

- [1] The Endocrine Society. For migraine sufferers with obesity, losing weight can decrease headaches. ScienceDaily, 23 March 2019.