

专注力不足 及 过度活跃症



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

简介

1

成因及病征

2

种类

3

病例

4

评估及诊断

5

治疗

6

总结

9

简介

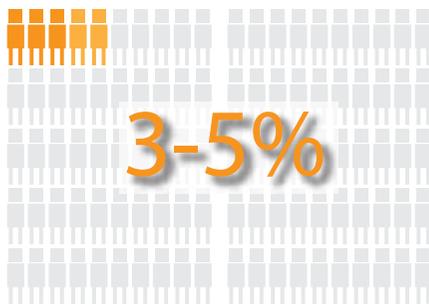
ADHD

专注力不足及过度活跃症

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

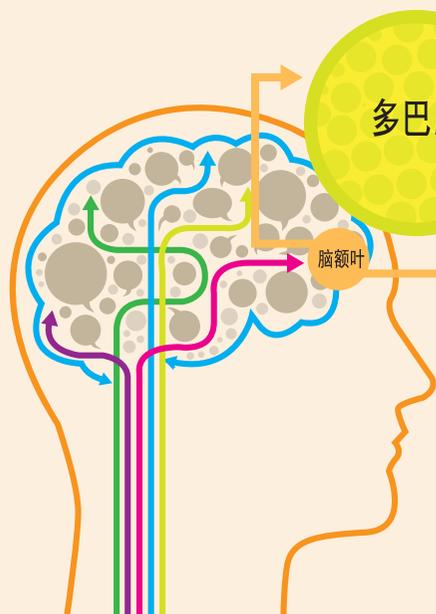
什么是ADHD？

- ▶ ADHD是发展障碍的一种。
- ▶ 大约3至5%学童有此症状。
- ▶ 以30至40人一班来说，大概有一至两名学童有此症状。
- ▶ 患者多为男性。



成因

- ▶ ADHD病童脑部的体积比正常的儿童小3至5%，其中以脑额叶及脑颞叶最为明显。而脑额叶就正正是控制专注力及抑制冲动的地方。



- ▶ ADHD病童脑部的传递物质分泌不平衡。受影响的传递物质包括：多巴胺、去甲肾上腺素。这些传递物质的其中一个作用就是调节专注力、记忆力、情绪与行为。

病征

学童偶然出现不专注、冲动及活跃的情况是颇为普遍的，但并不等于他们必然患上ADHD。要断定儿童是否患有ADHD，患者必须符合足够的病征界定(患者必须符合此病大部份的典型病征)：发病多于七岁以前，以及问题持续达半年之久。

ADHD主要有3大征状

1. 活动量过多

- ▶ 在座位经常扭动身体，手脚经常摆动，无法安坐。
- ▶ 经常离开座位。
- ▶ 在不适当的时候，经常乱跑或爬高爬低。
- ▶ 经常不能保持安静。
- ▶ 「无时停」，好像「开著摩打」似的。
- ▶ 说话过多。

2. 冲动

- ▶ 经常按捺不住，打扰别人对话及游戏。
- ▶ 问题还没有问完之前已抢答。
- ▶ 不能耐心排队轮候。
- ▶ 不能忍让。

3. 注意力不足

- ▶ 不能贯彻始终执行指示。别人对他说话好像没有听见。
- ▶ 难于在课堂上、做家课时集中精神，需要很长的时间做功课。
- ▶ 不喜欢或逃避需要思考、需要专注力而又较安静沉闷的工作。
- ▶ 经常忽略细节，经常有不小心的错误。
- ▶ 组织力不足，做事欠条理。
- ▶ 经常遗失物件、书本和工作的必需品。
- ▶ 经常忘记日常中的活动与细节。

种类



一些ADHD患者可能同时有以下的情况：

- ▶ 肌肉动作协调问题
- ▶ 对抗性行为
- ▶ 社交障碍
- ▶ 抑郁及焦虑
- ▶ 学习障碍

病例

病例一

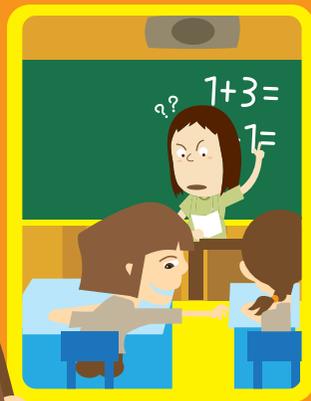
- 小明今年七岁。他经常被老师投诉于上堂时无法安坐，老是在动，文具经常会无缘无故掉在地上。
- 他多言，会擅自离开座位与同学谈话，兴奋时甚至会高声呼喊。
- 他上堂时学习态度散漫，不能完成堂课，手册亦写得非常潦草。
- 小明与同学相处时亦有不少磨擦，当意见不合时会恶意相向，甚至会与同学发生推撞。
- 当老师逼不得已要惩罚他时，他就会大发脾气、大吵大闹。
- 小明在家里的情况也不见得好。每天也是万分不情愿地做功课，有时甚至会大哭大闹。做课时，他非常分心，会不停地玩弄文具，因此会屡屡犯错。当妈妈要他纠正错误时，他都会大发脾气。
- 小明非常粗心大意，经常弄掉或弄坏他的文具、书本及日用品。房间及书桌亦非常凌乱不堪。



病例二

小欣今年九岁。她在课堂上老是分神，经常发白日梦，所以往往跟不上老师讲课的进度，亦完成不了课堂及手册之抄写。

小欣在家里做课时，亦需要非常长的时间。有时当她难以集中精神的时候，会拍打自己的头，希望能清醒点。但无论她怎样努力，成绩也是普普通通。当老师怪她不专心时，她会显得闷闷不乐，对自己越来越没有信心。



评估及诊断

于评估时，医生会从多方面作详细的咨询与了解：

- 一：小朋友的出生情况及发展的进度。
- 二：小朋友于学校和家庭的问题。
- 三：小朋友于自理、学业、游戏及社交的情况。
- 四：家长填写的问卷以及学校的报告。

医生会综合各方面的资料以及根据评估当天的观察作出临床诊断。

当病征达到某一个数量，维持了一段时间及对生活造成一定的影响，才会断定为ADHD。ADHD是一个临床的诊断，即是从病历及临床观察作出诊断的意思。一般来说，诊断是不需要任何血液检查及脑素描检查的。

治疗

治疗分两大类：药物治疗 及 行为治疗

1. 药物治疗

药物的作用

- ▶ 提升专注力
- ▶ 减少活跃与冲动
- ▶ 减少冲动与脾气



在香港，常用的药物有以下两大类：

	盐酸甲酯 Methylphenidate	托莫西汀 Atomoxetine
药效时间	服药后大约半小时到一小时发挥效用 短效：四小时 中效：八小时 长效：十二小时	每天服药，大约四至六星期开始发挥效用 药效：二十四小时
副作用	<ul style="list-style-type: none">▶ 食欲不振▶ 肠胃不适▶ 头痛▶ 失眠▶ 肌肉抽动▶ 情绪低落烦躁▶ 增加脑痫症患者的病发 罕有副作用：思觉失调	<ul style="list-style-type: none">▶ 副作用与盐酸甲酯差不多，但相对地比较少 罕有副作用：肝炎

不是所有患者均需要药物治疗，某些患者只需要行为治疗已能改善ADHD的情况。

认识药物副作用

食欲不振



药物可能令孩子胃口下降，尤其是当剂量高及于服药初期。家长应多给孩子高热量的食物，及于药效过后，增加食物的份量。

肠胃不适

通常出现于服药初期，随着患者身体适应药物后，副作用会减轻或消失。于饱肚下服药亦可减低不适的情况。



头痛

通常出现于服药初期，随着患者身体适应药物后，副作用会减轻或消失。



失眠

服药后较迟才能入睡。避免晚上服药及提早最后服药时间，可以减低药物对睡眠的影响。

肌肉抽动

药物可能导致有肌肉抽动的患者情况恶化。但近年的研究显示服用此药对该类患者是安全的。



情绪变得紧张、低落或烦躁

此副作用较为少见，部份儿童患者于减药或转用长效药后会有所改善。

思觉失调

此副作用十分罕见。



2. 行为治疗

行为治疗 =



技巧训练包括：

1. 社交训练
2. 家长管教训练
3. 老师培训

行为管理包括：

增加专注力

- 减低环境之骚扰
- 给予时间显示
- 适量运动
- 把要做的事情分成若干个大约需时20分钟的小工序，工序之间给予适当的休息时间



我每天早上七时正起床梳洗……



增强组织力

- 订立清晰的作息时间表，并持之以恒地实行
- 用清单提醒要做的事情或要带的东西

减少冲动行为

- 少责骂，少批评
- 多给予清晰的指示，及提供改善行为之步骤
- 如需惩罚时，以隔离 (TIME-OUT) 及失去奖赏的方法代替责骂和批评

今天放学后没有做功课，没有电视看了！



书包好整齐。做得好！奖你今晚睇30分钟卡通片



订立目标行为

- 订立清晰及具体的目标行为，例如：上课时安坐、每天收拾书包、20分钟内完成梳洗换衣服等，并逐一改善，切忌同一时间改善数个行为
- 用行为记录表记录做到的好行为。能做到好行为即时给予奖赏。（例如：额外30分钟电脑时间、看喜爱的卡通、电影或漫画）

何谓清晰的指示

减少以「不」作开头的指示



正确的做法：请你轻声说话

错误的做法：唔好嘈



给予处理事情清晰的步骤来代替模糊的指示



正确的做法：请你坐在椅子上安静五分钟

错误的做法：你可否乖一点



给予足够的时间及空间以实行你的指示，而非强迫他立即跟从你的指示。



正确的做法：准备十分钟后去洗澡

错误的做法：放下玩具，你现在立即去洗澡



总结

部份ADHD的儿童患者于长大后，仍会受到影响。虽然活动量过高的特征会逐渐减退，但专注力不足及做事欠条理的情况仍有可能持续到患者成人阶段。虽然如此，药物及行为治疗已为患者带来不少帮助，所以家长应对儿童患者抱有包容及体谅的心态，协助他们应付由ADHD所带来的困扰。

作者	陈君讷医生
编辑	青山医院精神健康学院
出版	青山医院精神健康学院
地址	新界屯门青松观路15号
电话	2456 7111
传真	2455 9330
网址	www.imh.org.hk

青山医院 (第一版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及繁中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西医院联网病人启力基金赞助

