專注力不足及過度活躍症

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

簡介 1
成因及病徵 2
種類 3
病例 4
評估及診斷 5
治療 6
總結 9

簡介

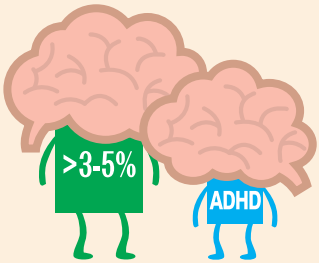
ADHD 專注力不足及過度活躍症
Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

什麼是ADHD？

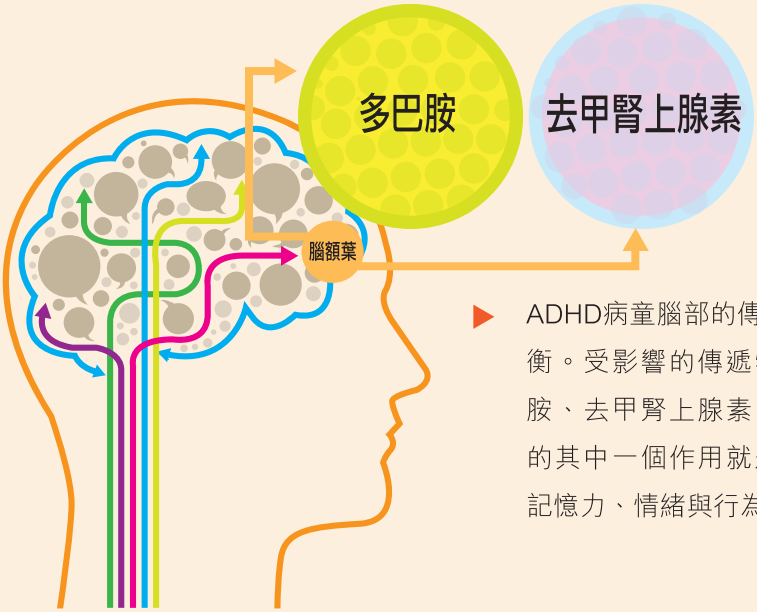
- ADHD是發展障礙的一種。
- 大約3至5%學童有此症狀。
- 以30至40人一班來說，大概有一至兩名學童有此症狀。
- 患者多為男性。

3-5%

成因



- ADHD病童腦部的體積比正常的兒童小3至5%，其中以腦額葉及腦顳葉最為明顯。而腦額葉就正正是控制專注力及抑制衝動的地方。



- ADHD病童腦部的傳遞物質分泌不平衡。受影響的傳遞物質包括：多巴胺、去甲腎上腺素。這些傳遞物質的其中一個作用就是調節專注力、記憶力、情緒與行為。

病徵

學童偶然出現不專注、衝動及活躍的情況是頗為普遍的，但並不等於他們必然患上ADHD。要斷定兒童是否患有ADHD，患者必須符合足夠的病徵界定（患者必須符合此病大部份的典型病徵）：發病多於七歲以前，以及問題持續達半年之久。

ADHD主要有3大徵狀

1. 活動量過多

- 在座位經常扭動身體，手腳經常擺動，無法安坐。
- 經常離開座位。
- 在不適當的時候，經常亂跑或爬高爬低。
- 經常不能保持安靜。
- 「冇時停」，好像「開著摩打」似的。
- 說話過多。

2. 衝動

- 經常按捺不住，打擾別人對話及遊戲。
- 問題還沒有問完之前已搶答。
- 不能耐心排隊輪候。
- 不能忍讓。

3. 注意力不足

- 不能貫徹始終執行指示。別人對他說話好像沒有聽見。
- 難於在課堂上、做家課時集中精神，需要很長的時間做功課。
- 不喜歡或逃避需要思考、需要專注力而又較安靜沉悶的工作。
- 經常忽略細節，經常有不小心的錯誤。
- 組織力不足，做事欠條理。
- 經常遺失物件、書本和工作的必需品。
- 經常忘記日常中的活動與細節。

種類

一些ADHD患者可能同時有以下的情況：

- 肌肉動作協調問題
- 對抗性行為
- 社交障礙
- 抑鬱及焦慮
- 學習障礙

病例

病例一

- 小明今年七歲。他經常被老師投訴於上堂時無法安坐，老是在動，文具會經常無緣無故掉在地上。
- 他多言，會擅自離開座位與同學談話，興奮時甚至會高聲呼喊。
- 他上堂時學習態度散漫，不能完成堂課，手冊亦寫得非常撩草。
- 小明與同學相處時亦有不少磨擦，當意見不合時會惡意相向，甚至會與同學發生推撞。
- 當老師逼不得已要懲罰他時，他就會大發脾氣、大吵大鬧。
- 小明在家裏的情況也不見得好。每天也是萬分不情願地做功課，有時甚至會大哭大鬧。做功課時，他非常分心，會不停地玩弄文具，因此會屢屢犯錯。當媽媽要他糾正錯誤時，他都會大發脾氣。
- 小明非常粗心大意，經常弄掉或弄壞他的文具、書本及日用品。房間及書桌亦非常凌亂不堪。

病例二

小欣今年九歲。她在課堂上老是分神，經常發白日夢，所以往往跟不上老師講課的進度，亦完成不了堂課及手冊之抄寫。

小欣在家裏做功課時，亦需要非常長的時間。有時當她難以集中精神的時候，會拍打自己的頭，希望能清醒點。但無論她怎樣努力，成績也是普普通通。當老師怪她不專心時，她會顯得悶悶不樂，對自己越來越沒有信心。

評估及診斷

於評估時，醫生會從多方面作詳細的咨詢與了解：

一：小朋友的出生情況及發展的進度。

二：小朋友於學校和家庭的問題。

三：小朋友於自理、學業、遊戲及社交的情況。

四：家長填寫的問卷以及學校的報告。

醫生會綜合各方面的資料以及根據評估當天的觀察作出臨床診斷。

當病徵達到某一個數量，維持了一段時間及對生活造成一定的影響，才會斷定為ADHD。ADHD是一個臨床的診斷，即是從病歷及臨床觀察作出診斷的意思。一般來說，診斷是不需要任何血液檢查及腦素描檢查的。

治療

治療分兩大類：**藥物治療** 及 **行為治療**

1. 藥物治療

藥物的作用

- 提升專注力
- 減少活躍與衝動
- 減少衝動與脾氣

在香港，常用的藥物有以下兩大類：

	鹽酸甲酯 **Methylphenidate**	**托莫西汀** **Atomoxetine**
藥效時間	服藥後大約半小時到一小時發揮效用 短效：四小時 中效：八小時 長效：十二小時	每天服藥，大約四至六星期開始發揮效用 藥效: 二十四小時
副作用	▶ 食慾不振 ▶ 腸胃不適 ▶ 頭痛 ▶ 失眠 ▶ 肌肉抽動 ▶ 情緒低落煩躁 ▶ 增加腦癇症患者的病發 罕有副作用：思覺失調	▶ 副作用與鹽酸甲酯差不多，但相對地比較少 罕有副作用：肝炎

不是所有患者均需要藥物治療，某些患者只需要行為治療已能改善ADHD的情況。

認識藥物副作用

食慾不振	藥物可能令孩子胃口下降，尤其是當劑量高及於服藥初期。家長應多給孩子高熱量的食物，及於藥效過後，增加食物的份量。
腸胃不適	通常出現於服藥初期，隨著患者身體適應藥物後，副作用會減輕或消失。於飽肚下服藥亦可減低不適的情況。
頭痛	通常出現於服藥初期，隨著患者身體適應藥物後，副作用會減輕或消失。
失眠	服藥後較遲才能入睡。避免晚上服藥及提早最後服藥時間，可以減低藥物對睡眠的影響。
肌肉抽動	藥物可能導致有肌肉抽動的患者情況惡化。 但近年的研究顯示服用此藥對該類患者是安全的。
情緒變得緊張、低落或煩躁	此副作用較為少見，部份兒童患者於減藥或轉用長效藥後會有所改善。
思覺失調	此副作用十分罕見。

2. 行為治療

技巧訓練包括：

1.社交訓練　　2.家長管教訓練　　3.老師培訓

行為管理包括：

增加專注力

- 減低環境之騷擾
- 給予時間顯示
- 適量運動
- 把要做的事情分成若干個大約需時20分鐘的小工序，工序之間給予適當的休息時間

增強組織力

- 訂立清晰的作息時間表，並持之以恆地實行
- 用清單提醒要做的事情或要帶的東西

減少衝動行為

- 少責罵，少批評
- 多給予清晰的指示，及提供改善行為之步驟
- 如需懲罰時，以隔離（TIME-OUT）及失去獎賞的方法代替責罵和批評

訂立目標行為

- 訂立清晰及具體的目標行為，例如：上課時安坐、每天收拾書包、20分鐘內完成梳洗換衣服等，並逐一改善，切忌同一時間改善數個行為
- 用行為記錄表記錄做到的好行為。能做到好行為即時給予獎賞。（例如：額外30分鐘電腦時間、看喜愛的卡通、電影或漫畫）

何謂清晰的指示

減少以「不」作開頭的指示

正確的做法：請你輕聲說話

錯誤的做法：唔好嘈

給予處理事情清晰的步驟來代替模糊的指示

正確的做法：請你坐在椅子上安靜五分鐘

錯誤的做法：你可否乖一點

給予足夠的時間及空間以實行你的指示，而非強迫他立即跟從你的指示。

正確的做法：準備十分鐘後去洗澡

錯誤的做法：放下玩具，你現在立即去洗澡

總結

部份ADHD的兒童患者於長大後，仍會受到影響。雖然活動量過高的病徵會逐漸減退，但專注力不足及做事欠條理的情況仍有可能持續到患者成人階段。雖然如此，藥物及行為治療已為患者帶來不少幫助，所以家長應對兒童患者抱有包容及體諒的心態，協助他們應付由ADHD所帶來的困擾。

作者 陳君訥醫生
編輯 青山醫院精神健康學院
出版 青山醫院精神健康學院
地址 新界屯門青松觀路15號
電話 2456 7111
傳真 2455 9330
網址 www.imh.org.hk

青山醫院 (第一版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網病人啟力基金贊助