

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 何謂專注力不足？

專注力不足及過度活躍症（簡稱ADHD），是一種頗常見的兒童行為障礙症狀，學童年齡的病發率為5%至9%，患者多為男性。學童偶然出現不專注、衝動及活躍的情況頗為普遍，這不等於他們患上ADHD。要斷定兒童是否患上ADHD，必須有足夠的病徵界定，包括於七歲前病發，以及問題持續達半年之久等等。

ADHD主要有三大徵狀：活動量過多，在不適當時候，經常亂跑或爬高爬低、無法安坐、經常沒一刻安靜下來及說話過多。另一病徵為衝動，經常按捺不住打擾別人對話及遊戲、問題未完結已搶答、不能忍讓及耐心等待。最後是注意力不足，不能貫徹地執行指示或像是聽不到別人說話般、逃避需要思考而又較安靜沉悶的事務、粗心大意、組織力不足及做事欠條理。至今醫學界仍未能確立病發原因，有研究指ADHD病童腦部體積較正常人少3%至5%，其中以控制專注力及抑制衝動的腦額葉和腦顳葉最受影響，而另一主因是病童腦內的多巴胺（一種傳遞物質）系統有異常。雖然ADHD的徵狀不會自然消失，但藥物及適當的行為治療，能改善病情。

青山醫院精神健康學院陳君訥醫生

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-06-24)

### 何謂專注力不足？


周一：視光學/精神科

**保健至專**

專注力不足及過度活躍症（簡稱ADHD），是一種頗常見的兒童行為障礙症狀，學童年齡的病發率為5%至9%，患者多為男性。學童偶然出現不專注、衝動及活躍的情況頗為普遍，這不等於他們患上ADHD。要斷定兒童是否患上ADHD，必須有足夠的病徵界定，包括於七歲前病發，以及問題持續達半年之久等等。

ADHD主要有三大徵狀：活動量過多，在不適當時候，經常亂跑或爬高爬低、無法安坐、經常沒一刻安靜下來及說話過多。另一病徵為衝動，經常按捺不住打擾別人對話及遊戲、問題未完結已搶答、不能忍讓及耐心等待。最後是注意力不足，不能貫徹地執行指示或像是聽不到別人說話般、逃避需要思考而又較安靜沉悶的事務、粗心大意、組織力不足及做事欠條理。至今醫學界仍未能確立病發原因，有研究指ADHD病童腦部體積較正常人少3%至5%，其中以控制專注力及抑制衝動的腦額葉和腦顳葉最受影響，而另一主因是病童腦內的多巴胺（一種傳遞物質）系統有異常。雖然ADHD的徵狀不會自然消失，但藥物及適當的行為治療，能改善病情。

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
陳君訥醫生



註：明天由資深營養師黃榮俊主理