

注意力不足 過動症

Attention-Deficit/Hyperactivity
Disorder (ADHD)

葉柏強醫生

香港大學醫學院

兒科副教授

注意力不足過動症 問卷

如果您的孩子有以下大多數的症狀，就可能是患上注意力不足過動症，請替他/她約見專家尋求進一步評估。

- 孩子是否不能安坐，經常走來走去
- 孩子是否經常扭動手腳
- 排隊或輪候時，孩子是否無法耐心等待
- 孩子是否無法安靜地玩耍

- 孩子是否容易分心
- 孩子是否經常遺失物件
- 孩子是否無法專注於他/她喜愛的活動
- 孩子是否難以遵從別人的指示
- 孩子是否經常不能完成工作

- 別人說話時，孩子是否經常插嘴
- 孩子是否只有三分鐘熱度，做事虎頭蛇尾
- 您說話時，孩子是否經常不留心聆聽
- 孩子是否經常做出危險的行為，而不顧後果

注意力不足 過動症

1) 注意力散渙



2) 活動量過多

3) 自制力弱



注意力散渙

- 「注意力不足過動症」的一個明顯特徵
- 與同齡兒童相比，患童經常出現以下特徵：
 1. 經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯
 2. 經常在做功課或遊戲時難於維持專注力
 3. 別人與他說話時，經常沒有留心聆聽
 4. 經常不能完成指定工作
 5. 做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾
 6. 怕動腦筋
 7. 時常遺失所需物件
 8. 經常受外界干擾而分散注意力
 9. 經常忘記每日的活動

注意力不足 過動症

1) 注意力散渙

2) 活動量過多



3) 自制力弱



活動量過多

- 患童在年幼時的活動量已極多，當患童入讀小學後，因受校規及其他環境限制，其徵狀便容易顯現出來。
- 與同齡兒童相比，患童經常出現以下特徵：
 1. 身體經常不停扭動
 2. 不能安坐，經常走來走去
 3. 經常亂跑亂爬
 4. 經常無法安靜地參與活動
 5. 經常精力旺盛，無法靜下來
 6. 多言

活動量過多

- 這並不代表他們的運動表現比正常孩子優秀，相反地，其運動表現有可能受注意力散渙所影響
- 研究顯示恰當的治療可以改進注意力不足過動症孩子的運動表現

注意力不足 過動症

1) 注意力散渙

2) 活動量過多

3) 自制力弱



自制力弱

- 患童的自制力明顯低於同齡兒童：
 1. 經常搶著說出答案
 2. 排隊或輪侯時，他們經常中途插隊或騷擾別人
 3. 經常騷擾別人或打斷別人談話

注意力不足 過動症 - 出現率

- 基於診斷概念上的分歧，歐美兩地的發病率亦因而有所不同。
- 「注意力不足過動症」的徵狀通常在小學階段被發現
- 一般而言，在小學生當中，病徵的嚴重程度達至「注意力不足過動症」的診斷標準者約佔百分之三至五
- 男女童患病的比例估計是四比一至六比一。

注意力不足 過動症 常見的問題

- 學習

- 注意力不足過動症兒童由於注意力散渙，當考試、默書時容易因沒有留心細節而犯錯，故學業成績往往比他們的實際能力差，上課的學習動機和態度便每況愈下。

- 操行問題

- 大概七成患童由於十分活躍和衝動，容易出現問題行為，例如服從性差、時常打架、橫行霸道，有些甚至會說謊、偷竊、離家出走、破壞學校或社會秩序等。

注意力不足 過動症 常見的問題

- 社交

- 由於患童十分活躍和衝動，跟朋輩或兄弟姊妹遊戲和討論時容易犯規或騷擾人，故時常與人發生磨擦，導致跟同學或兄弟姊妹的關係欠佳。

- 家庭生活

- 很多家長為了照顧及管教患有「注意力不足過動症」的子女而承受很大壓力，並感到沮喪，引致親子關係出現問題。

注意力不足過動症 成因

- 現時較多研究指出「注意力不足過動症」是一種與**腦部發展**有關的症狀
- 在基因研究上，**ADHD**被證實有較強的**基因遺傳**傾向。
- 胎兒階段或生產階段，腦部受到**血液循環、毒物、代謝、機械外力**等多重方面的傷害，皆可能導致腦部的**成熟速度**遲緩，和未來發生**ADHD**有關。

注意力不足過動症 成因

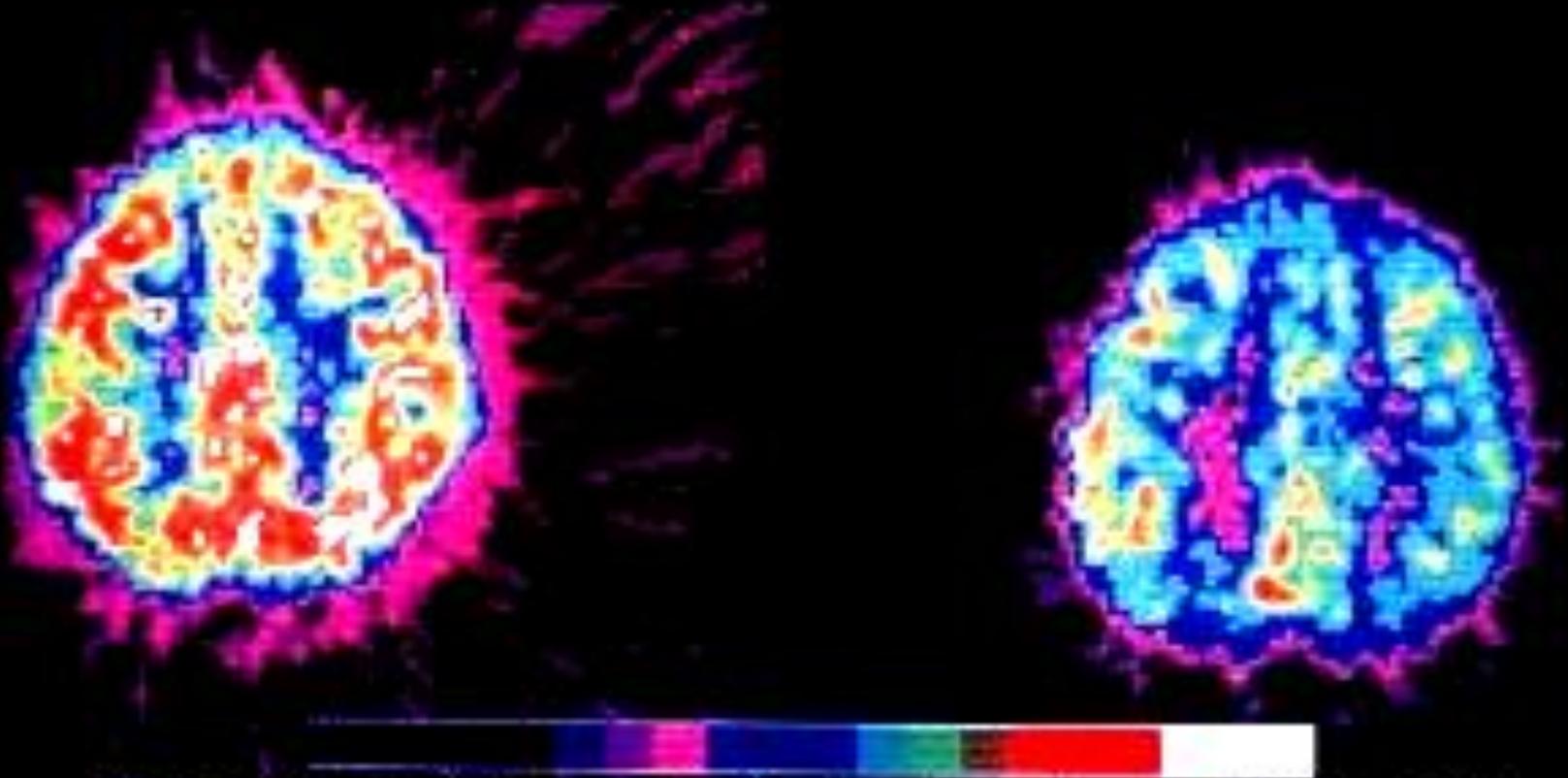
- 胎兒階段或生產階段，腦部受到**血液循環、毒物、代謝、機械外力**等多重方面的傷害，皆可能導致腦部的成熟速度遲緩，和未來發生**ADHD**有關。
- 多種**神經傳導物質**被認為和**ADHD**的形成有關，此關聯性也可解釋為何藥物治療對於注意力和活動量有療效。

美國兒科學院 2011年 最新的指引|2

- 注意力不足過動症是一種慢性病
- 患注意力不足過動症的孩子是有特殊健康的需要
- 治療計劃 需要根據 孩子的年齡 決定

PET Scan

Zametkin et. al. 1990



Section on Clinical Brain Imaging, LCM, NIMH

Comparison of normal brain (left) and brain of ADHD patient, decreased glucose metabolism throughout brain

鑑別診斷 與及 其他共病的可能性

- 正常範圍的高活動量
- 生理因素，如聽障、視障、睡眠不足等
- 過度焦慮、憂鬱
- 對立反抗疾患
- 品行疾患
- 雙極型情感性疾患
- 學習障礙
- 受虐或家庭混亂
- 藥物濫用

我的孩子需要接受評估嗎？

- 我的孩子只出現注意力散渙的特徵，並非過度活躍和衝動，有需要接受評估嗎？
- 同在「注意力不足過動症」的診斷名稱下，患童可能出現不同的類型。
 1. 第一類患童其注意力散渙的特徵十分明顯，但沒有嚴重的過度活躍和衝動的問題
 2. 第二類患童十分活躍和衝動，而其注意力散渙的情況則比較輕微
 3. 第三類患童的注意力散渙、過度活躍和衝動等特徵均十分明顯。

我的孩子需要接受評估嗎？

- 若兒童出現以下注意力散渙的特徵
- 超過六個月，並影響其學習或社交等，便可考慮安排兒童接受評估：
 1. 經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯
 2. 經常在做功課或遊戲時難於維持專注力
 3. 別人與他說話時，經常沒有留心聆聽
 4. 經常不能完成指定工作
 5. 做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾
 6. 怕動腦筋
 7. 時常遺失所需物件
 8. 經常受外界干擾而分散注意力
 9. 經常忘記每日的活動

「注意力不足過動症」的治療

- 「注意力不足過動症」的徵狀及其併存的障礙甚廣，故此多元化治療十分重要
- 儘管坊間流傳各樣有關治療「注意力不足過動症」的方法，但現時已被證實有效的治療元素只有三項：
 1. 藥物治療
 2. 心理治療，主要指「行為治療法」
 3. 有效的教學策略

藥物治療

- 治療方面，**中樞神經興奮劑**（**Central Nervous System Stimulant**）是醫治「注意力不足過動症」的首選藥物。
- **中樞神經興奮劑** 能幫助患者集中注意力、減低活動量和增強自我控制能力。

心理治療

- 為患童而設的治療可以個人或小組形式進行。
- 透過「**行為治療法**」的特定訓練程式，可助患童減低活動量，提高專注力和自制力
- 治療中有關**解決問題方法**的指導和**控制情緒技巧**的訓練，亦有助改善患童的人際關係和服從性。
- 此外，為患童家長而設的**親職訓練**，有助家長增加對「**注意力不足過動症**」的認識、抒緩壓力、改善親子關係和管教技巧

有效的教學策略

- 用適當的教學策略，能有助改善患童的學習行為，令患童能與其他學童一起學習
- 已被證實有效的教學策略包括：
 - 安排患童坐在前方
 - 實施「好行為獎勵計劃」等。

未雨綢繆

- 父母是管教自己子女的專家，你們最清楚子女的個性、困難和需要。
- 故此處理子女的問題行為前，可以細心觀察該行為出現時的前因、後果或環境特色，以便找出最好的解決方法。
- 例子
 - 超級市場

改變環境

- 改變一些細微的環境特色或生活規律，能幫助子女表現得更理想。
- 例如：
 - 很多家庭嘗試關掉電視，並安排患有「注意力不足過動症」的子女靠牆角坐，便可以輕輕鬆鬆地令子女安坐用膳。
 - 睡覺問題

教導子女何謂恰當的行為

- 子女行為不當，其實可能反映他們不知道該怎樣做才對。
- 你可以作「身教」嗎？
 - 例如：向子女示範「說話有禮」。

多鼓勵、少批評

- 儘管子女今天的表現並不理想，若你們仍然讚賞他們的努力，便可以令子女知道他們已走上正確的方向，亦令他們繼續努力。
- 批評與挑剔只會令子女半途而廢。
- 例如：你的字好像鬼畫符一樣！
 - 不傷自尊
 - 一定要加以鼓勵和肯定
 - 理解體諒可換來感激和動力
 - 鼓勵→努力一定可以進步

不要說笨

- 愛因斯坦4歲才說出話來，7歲才認字
- 笨→失去自信→放棄
- 和孩子溝通
- 找適合的學習方法

父母錦囊

- 給您的孩子的反應後果
 - 更加直接的
 - 立即的
 - 更加頻繁
 - 更大和更強的後果
- 鼓勵 > 處罰
- 一貫性
- 關注對您的孩子,給予正面評語
- 捕捉住他們好的行為
- 簡化複雜的任務