

家有過動兒，怎麼辦？

文章摘自親子天下網站 2020.04.20

親子天下 雜誌

作者 | 中國醫藥大學附設醫院復健部主任林干琳



孩子總有動來動去、無法專心過動現象嗎？家長如何第一步判定孩子是否為 ADHD？ADHD 是否一定要用藥？家長該如何陪伴 ADHD 孩子，減緩症狀帶來的影響？中國醫藥大學附設醫院復健部主任林干琳剖析 ADHD 症狀，從成因、早療策略、用藥與否三大面向，提供家長參考建議。

停不下來、不專心，就是過動兒嗎？

念小學二年級的小新，來到我的門診，媽媽說他的功課老是跟不上、學習能力比其他的同學差。在家寫功課要花很長的時間。老師也說，他在上課的時候，眼神到處漂移、東張西望、沒在聽老師上課，常玩自己手上的鉛筆、橡皮擦。其實小新在幼稚園的階段，常坐不住，甚至於會離開自己的座位，到處遊走。在門診中，媽媽開口就問「他是過動兒吧！」都已經「未審先判」了。

這樣的孩子，我常常要提醒家長，不要一味地認為孩子只是注意力不足過動症（ADHD）。有許多疾病，也是會非常的不專心、焦躁、坐不住、衝動！有可能是發展遲緩、智能不足、學習障礙、自閉症光譜、妥瑞氏症，甚至於其它的精神疾病。所以這些孩子，需要鑑別診斷，找到問題所在。如此，才不會把孩子的問題輕忽了，錯失了早期療育的時機！或是對孩子有所誤解，給孩子不適當的輔導！

注意力不足過動症 ADHD 的孩子，真不少！

根據許多國家的統計，學齡的孩子，發生注意力不足過動症的盛行率，大約是在 5 到 7 %，也就是一個班級，至少都會有 1 到 2 位孩子有這個症狀。而且男孩子的發生率比較高，大概是女孩的 4 倍。這樣的孩子的症狀，可能有「三大核心症狀：注意力缺失、過動、衝動」依據 2013 年美國精神醫學學會所出版的精神疾病診斷及統計手冊第五版（DSM-5）所列之診斷（如下表）。這些症狀，應該至少於 12 歲之前發生。

注意力不集中	過動
A. 粗心大意、無法注意到小細節。在功課、工作中發生錯誤	A. 在座位上無法安靜坐著，身體扭來扭去
B. 在工作或遊戲活動中，無法持續專注力。	B. 在課堂中或需安靜坐好的場合，時常離開位子、坐不住
C. 別人說話時，有聽沒到	C. 在教室或活動場合中不適當的跑跳、爬高
D. 無法完成他人交辦的事務，包括學校課業、家事或工作	D. 無法安靜地參與遊戲和休閒活動
E. 處事情沒有組織能力	E. 不停地動，或像「發動的馬達」
F. 常逃避、不喜歡或拒絕參與持續動腦工作	F. 經常不間斷說話過多
G. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書	衝動
H. 易被外界刺激所吸引	A. 別人問題常未問完前，便搶先答題
I. 易忘記每日常規活動，需要他人時常提醒	B. 在須輪流的地方，無法耐心等待
	C. 常中斷或干擾其他人
	如：插嘴或打斷別人遊戲
<hr/>	
· 12歲前發生	· 至少須有半年以上症狀
· 在兩種以上場域發生	· 造成功能受損

孩子還小的時候，過動的症狀比較明顯，入了小學之後，過動的情況會改善，但是注意力還是不好。這個症狀是因為腦部前額葉的功能異常，造成孩子不專心、衝動、過動、情緒控制障礙、對立行為、規範困難，甚至於影響了他的學習、人際互動關係。有的人還會伴隨焦慮症、憂鬱症。這些孩子的症狀是一輩子的，成年後，過動及衝動的症狀減少，但是不專心的症狀仍存在。

遺傳的影響，大過於後天環境的影響。所以，家裡如果第一胎是有此症狀，弟弟妹妹發生機會又是別人的兩倍。症狀嚴重患者的父母，通常會有比較高比率的社會適應障礙、酒精濫用或依賴。另外，腦部受傷、早產、癲癇、血中鉛濃度偏高，也比較容易會有注意力不足過動的現象！

ADHD 的孩子，有感覺系統的障礙

在台灣，因為有健保的支持下，很多孩子會去接受感覺統合治療。有人對於這個治療，是否可以幫助孩子，提出很多質疑！我們看看一些研究的結果，有必要性嗎？成效如何呢？

在 2001-2008 年，有研究者針對 ADHD 的孩子的各個感覺系統做研究，發現，這些孩子的感覺系統發展確實是有異常。研究的結果告訴我們，ADHD 孩子 69%有觸覺防禦的問題，而且女孩比男孩明顯。前庭系統的發育也比同年齡的孩子差。26%有感覺處理的問題。所以感覺統合的訓練，對於他們「晚熟的大腦」發展，確實有正面的幫忙及需要。

感覺統合的策略應用，對於 ADHD 的孩子有幫忙

2012 年，筆者與台中教育大學早期療育研究所的林巾凱教授，有合作一篇研究。給坐不住的、靜不下來的學齡前兒童，在上課中使用感覺統合治療的器具，並且融入教室的主題課程，可以改善感覺統合障礙兒童的活動量。

伊斯蘭阿扎德大學在 2016 年研究：針對小學一、二、三年級 ADHD 的孩子「以執行功能和以兒童為中心的感覺統合的合併治療」，可減少注意力不足和過動的情形。在 2018 年，韓國的一篇研究，針對 ADHD 的孩子，以感覺統合為基礎，用團體遊戲的方式。治療後，各組的社交能力、合作能力和自尊心提升，皆有顯著差異的進步。該研究建議「感覺統合療法，可以融入在一般的小學的教育」。

雖然有人對感覺統合在治療這些 ADHD 的孩子，提出質疑。但是，研究結果，建議「感覺統合治療結合社會心理治療、藥物」療法，可能比單單只有感覺統合療法、或只有藥物，或只有社會心理干預，更有幫助。

2019 年有一篇研究的發表，這是在台灣某基金會的研究。針對 94 位具有 ADHD 症狀的國小學生，連續三個月，每天給予感覺動作整合運動(sensory motor integration exercise)，包括趴在滑板上丟球、把球推向牆壁、等等這些運動。針對他們核心症

狀的改變，經由老師所寫的評估量表，發現這些孩子的症狀，減輕了 79%。甚至於，有一個結論：越高頻率的訓練，每周五到七節課，越有明顯的改善！這些研究，也讓我們得到一個明顯的支持跟佐證：感覺統合訓練，對於 ADHD 的孩子，還是有正面的幫忙的！

ADHD 的孩子，該用藥物治療嗎？什麼時候該用藥物呢？

美國國家精神衛生研究院在 1997 年的研究，在治療三大核心症狀上，「單用藥物治療組」及「藥物、行為治療合併組」明顯優於「單用密集行為治療組」和「例行性社區照護組」。所以，藥物是有效且必要的。

使用藥物之後，明顯改善三大核心症狀，家長會感受到「有吃藥與沒吃藥，有明顯差異」。利用藥效的存在，改善學習的效率、增加成就感及自信心、穩定情緒，這些對孩子是很重要的。

根據 2020 年 UpToDate 的最新資料，建議這些藥物還是等六歲以後再使用，使用的時候還要注意「父母是否能夠接受使用藥物」、「學校是否能夠幫忙給予藥物」。雖然說使用藥物，有最強的證據，可以改善 70% ADHD 個案的核心症狀。但是，藥物不應該是第一線使用的方法，應該在「行為治療」無法改善他的症狀，而且「過動不專心的情況，已經影響到人際關係、學習表現」，這時候再來考慮用藥。

但是有幾個情況，不適合用這種中樞刺激的藥物：

- (1) 高血壓
- (2) 青光眼
- (3) 甲狀腺機能亢進
- (4) 之前使用的時候，有過敏現象
- (5) 曾經有癲癇的發作
- (6) 有焦慮的問題、抽動不自主的動作 (tics)
- (7) 懷孕

另外，有人擔心孩子長期食欲不振，會讓成長遲緩，因此有人提出「藥物假期：孩子放假，就停止使用藥物」。如果孩子真的發生嚴重食慾不振，只好在沒上課的時間，停止使用藥物，只是如此一來，家長就必須要忍受，藥物停止的時候，有一些行為的問題，又浮現出來了！所以，是否要這樣子使用藥物？應該要跟孩子的醫師，好好討論！有些孩子因為衝動、情緒不穩、行為問題很明顯，就不適合暫停藥物。如果是使用 atomoxetine，就不適合藥物有假期。



至於，何時是停藥的時機？停藥的時候，看看孩子在學校、家裡、社區中的表現，是否症狀已經改善，才可以停藥。但是要停藥，一定要問過醫師，有些藥物是不可以貿然停止的！有接近一半的 ADHD 成年人，需要使用藥物來幫助專注力集中。藥物會減少病人的反社會人格、對立、行為規範問題，還有研究提出「藥物會提升病人想要努力的意願」。

藥物是否有副作用呢？

關於這些常用藥物是否有副作用？是家長關切的。

Methylphenidate (台灣藥品:利他能、利長能、專思達)是一種中樞神經活化劑，是第一線藥物、最被廣泛使用的。在 2018 年有一篇系統性文獻回顧，一共收集的 260 篇的研究論文，結果發現：17.9%不容易入睡、14.4%會有頭痛、10.7 %肚子痛、31.1%食欲下降。但是，這些副作用，可以藉由「飯後使用藥物且避免餐間吃零食」，使整天的進食營養與熱量維持固定；不要在睡前給藥，同時培養良好的睡眠習慣，可減少失眠。長期追蹤也發現，一旦停藥後，副作用也會跟著消失。長期使用對於身高體重的影響並不顯著。相較於好處，這些藥物還是很重要的。

第二線藥物為 atomoxetine (台灣藥品: 安保思定, 安安, 思敏, 思銳)，用在合併焦慮情緒，情緒控制不佳、或是無法忍受 Methylphenidate 副作用的患者。此藥物常見副作用為噁心嘔吐感、腸胃不適、頭暈，少數會有重大的肝毒性不良反應。另外魚油內的 EPA、DHA 也是有效的輔助療法。這些孩子也應該避免食用人造色素(五顏六色的糖果)、人造香料、防腐劑、某些含自然水楊酸鹽較高的食物。食用這些食物，會加重症狀。

如何幫助過動兒

藥物治療是改善 ADHD 核心症狀的主要方法，也是治療 ADHD 的基礎。復健科的感覺統合訓練，對孩子有幫忙，但是，一定要加上行為的制約及矯正。建構一個不分心的學習環境、適時給孩子提醒，從旁協助孩子，拉回他的專心。對於功課跟不上的孩子，學校應給予補救教學，早期建立良好的學習和生活習慣，培養其自信心及責任感。家長是最重要的角色，應該協助小朋友參與適合的活動，同時改善親子關係及增加互動。「感覺統合治療結合心理治療、建構環境、藥物治療」必須持續確實執行，否則無法提供穩定的治療效果。



還是要提醒家長，「注意力不足、很過動」，不是等於 ADHD。除了要留意孩子的智力發展，還有許多疾病，要做鑑別區分的。所以，應該由復健科醫師及兒童心智科醫師，一同診治，而不是「不做區分，一味的進行感覺統合治療」，反而誤解孩子，耽誤孩子的早療黃金期。