

## 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

- A. 粗心大意、無法注意到小細節。在功課、工作中發生錯誤
- B. 在工作或遊戲活動中，無法持續專注力。
- C. 別人說話時，有聽沒到
- D. 無法完成他人交辦的事務，包括學校課業、家事或工作
- E. 處理事情沒有組織能力
- F. 常逃避、不喜歡或拒絕參與持續動腦工作
- G. 容易遺失或忘了工作或遊戲所需的東西，如：玩具、鉛筆、書
- H. 易被外界刺激所吸引
- I. 易忘記每日常規活動，需要他人時常提醒

### 過動

- A. 在座位上無法安靜坐著，身體扭來扭去
- B. 在課堂中或需安靜坐好的場合，時常離開位子、坐不住
- C. 在教室或活動場合中不適當的跑跳、爬高
- D. 無法安靜地參與遊戲和休閒活動
- E. 不停地動，或像「發動的馬達」
- F. 經常不間斷說話過多

### 衝動

- A. 別人問題常未問完前，便搶先答題
- 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

- 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: 安思敏, 安妥, 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。