

# 注意力不足過動症

醫師專欄



倪信章 醫師



**專長** 注意力不足過動症、自閉症  
**現職** 台灣林口長庚醫院精神科系  
 兒童心智科 助理教授  
**學歷** 台灣大學醫學系  
 台灣大學臨床醫學研究所博士班進修中

■「上課不能專心，寫功課一直分心，做事情拖拖拉拉」

「常常忘記帶東西回家，鉛筆已經弄丟一打」

「整天玩個不停，精力旺盛」

「很難等待，做事衝動不考慮後果」

「老闆交代的事情很難如期完成，最後一刻拚命趕」

「常常弄丟手機、錢包、鑰匙」

「喜歡開快車，等待紅綠燈的時候特別煩躁」

「講話衝動，常講了讓自己事後懊悔的話」

您有上述的煩惱嗎？周圍的家人或者朋友有類似的狀況嗎？如果有，請一定要仔細閱讀本文內容，以增加對於注意力不足過動症的認識。為避免部分讀者因為不專心的困擾而難以看完全部內容，本篇文章先列出重要結論，有耐心者可以細讀其餘內容。

## 結論

●注意力不足過動症的核心症狀是不專心、過動、衝動

●兒童時期注意力不足過動症的盛行率：5~10%

●約50%的注意力不足過動症兒童，其症狀會隨著年紀增加逐漸緩解。成長過程中，過動衝動症狀改善的較為明顯，不專心的症狀較容

易持續存在

●成人注意力不足過動症的盛行率：3~4%（美國全國性調查）

●注意力不足過動症容易同時合併其他精神科疾患，包括對立反抗症、焦慮症、憂鬱症、物質濫用、妥瑞氏症

●注意力不足過動症對生活可能帶來全面的影響，包括課業成績、人際關係、親子互動、工作表現、婚姻關係、自我價值、生命安全

●大部分注意力不足過動症患者在接受適當的治療後都可以得到明顯的幫助

●根據現有的醫學文獻，藥物是目前治療注意力不足過動症證據最強的方式

●藥物是個好選擇，但並非治療注意力不足過動症唯一的選擇

●藥物之外的重要治療方式包括：行為治療、認知行為治療、避免人工色素、多補充魚油EPA/DHA

## 注意力不足過動症常見的臨床症狀

注意力不足過動症的三大核心症狀是不專心、過動和衝動，在不同的年齡會以不同的形態出現。學齡前(六歲以前)的階段，家長較容易觀察到的問題包括：每個玩具都玩不了幾分鐘就換下一個；吃飯非常的慢；幫忙拿東西，但是走到一半就因為分心而去做別的事情；出門容易橫衝直

撞，一不注意可能會受傷或者走失；不喜歡排隊，容易插隊等。

小學階段較常出現的問題包括：上課放空；上課玩自己的東西；放學回家總是忘記帶東西；考試容易粗心，題目沒有仔細閱讀就作答；成績起伏過大；上課愛講話；上課難以安坐；下課容易因為動作過大而有人際糾紛。國高中階段除延伸小學的狀況外，容易出現較多的親師衝突、人際衝突以及衍伸的霸凌問題，部分孩子放棄念書，部分出現焦慮憂鬱症狀。

成人時期，因為過去的努力與學習，不專心過動衝動核心症狀穩定改善，其中過動衝動症狀改善的較為明顯，而不專心的症狀較容易持續存在。常見的症狀包括做事情拖延，上班約會遲到，難以規劃時間與空間，說話衝動，做事情三分鐘熱度，因而影響感情婚姻與職場表現。

過去的觀念認為，注意力不足過動症是一個長大就會改善的疾病。然而，越來越多的流行病學資料以及長期追蹤研究顯示，注意力不足過動症是一個需要長期關注追蹤的疾病。在兒童和成人的流行病學調查發現，注意力不足過動症的盛行率分別約為5~10%和3~4%。而長期的追蹤研究顯示，兒童時期患有注意力不足過動症的患者，成人時期依舊符合診斷的比例約為50%。

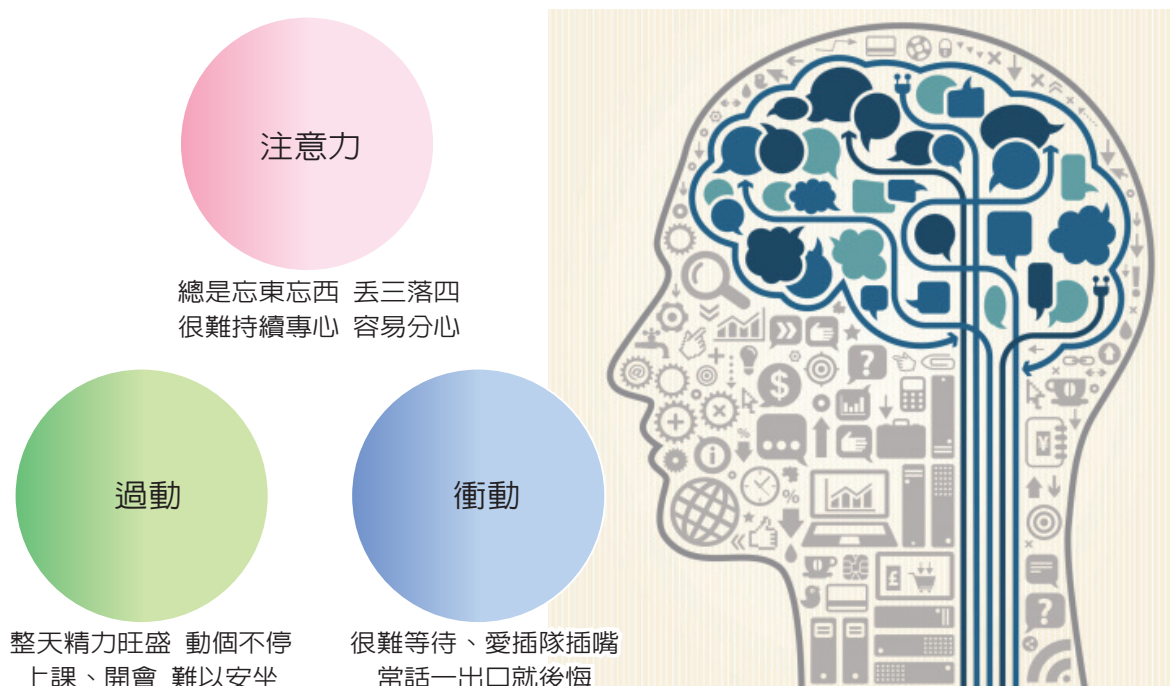
## 注意力不足過動症的常見共病

研究發現，注意力不足過動症很少單獨存在，患者同時出現其他精神疾病的比例高達50%。兒童青少年時期較常出現的共病包括對立反抗症、品行疾患、焦慮症、憂鬱症、妥瑞氏症、學習障礙以及睡眠障礙等。

在兒童時期，有兩個特別需要留意的共病。首先是睡眠呼吸中止症，當孩子睡覺出現頻繁打呼和睡眠呼吸中斷的情形時，很容易因為上述症狀而影響睡眠品質以及睡眠中血液的含氧量，而白天容易出現不專心或者易怒的臨床症狀。第二個是自閉症，注意力不足過動症的患者容易因為衝動而未能仔細解讀他人的意圖，因而延伸出很多「白目」行為，被誤以為是自閉症。而自閉症的個案容易因為過度的投入自己感興趣的事情，出現了無法專注聽他人講話（不在意他人講話）的問題，而被診斷為注意力不足過動症。

（文接下一頁）

## 注意力不足過動症的三大症狀



■資料來源：倪信章醫師 圖片：Getty Images 製表：本報編輯部

成人時期的共病大致跟兒童青少年時期類似，但是需要特別留意物質濫用的問題，包括抽菸、酗酒以及其他毒品。研究發現，患有注意力不足過動症的成人在接受物質濫用的治療時，成功戒癮的比例較一般人低。此外，因為電腦手機的發明以及網路的普及，不管兒童青少年或者成人，都要特別留意網路成癮的共病。

關於共病，還有一件值得注意的事。根據筆者與台大醫院高淑芬教授的研究結果顯示，跟健康的對照組相比，注意力不足過動症症狀緩解的個案，仍有較高的精神科共病比率，切勿因為注意力不足過動症症狀緩解而輕忽後續的關心與追蹤。

### 對生活的全面影響

注意力不足過動症是一個長期且影響生活不同層面的疾病。

兒童時期，不專心症狀不僅影響了作業的品質或成績的表現，更會影響生活習慣的建立；過動衝動症狀可能造成較多的人際衝突，包括動作太大撞到別人或者雞婆多管閒事，影響了同儕人際關係；老師和家長密集的提醒，將會挑戰親師關係以及親子關係的穩定；衝動延伸而來的安全議題，包括容易跌倒受傷，做事不考慮後果，打架；長期處於被關心或者被誤會的狀態，將影響自我形象以及自信心的建立。

成人時期，注意力不足過動症也會全面的影響每一天的生活，包括職場表現：忘記老闆交代的事情，拖延，沒有效率晚下班，不被信任升遷不利，頻繁的更換工作；感情婚姻關係：約會常常遲到，答應的事情時常忘記；金錢管理：花錢欠缺規劃與考慮；安全問題：開車玩手機分心，闖紅燈超速等。

### 注意力不足過動症的原因

自從1960年代，注意力不足過動症被正式的納入精神科診斷以來，已有數以萬計的醫學期刊探討注意力不足過動症的種種議題。目前為止的研究結果顯示，注意力不足過動症的原因探討橫跨了基因，神經傳導物質，腦部活化與連結，神經心理功能以及環境等因素。綜合來說，注意力不足過動症的原因主要是因為特定基因的變異，調控了大腦神經傳導物質的表現(特別是多巴胺以及正腎上腺素)，影響了大腦的體積以及活化，干擾大腦不同腦區之間的功能性以及結構性連結。因為大腦功能的變化，進一步影響了神經心理功能的表現，包括衝動抑制能力、記憶力、注意力的持續性、表現的穩定性以及動機。綜合上述的歷程，因而呈現了不專心、過動以及衝動的核心症狀。

當然，後天環境在注意力不足過動症的原因中，也扮演了不少重要的角色，包括了懷孕時期是否抽菸，接觸到有毒物質；生產過程是否順利；是否早產，出生體重是否過輕；發展階段是否有癲癇，是否有腸病毒引起的腦炎等，

兒童時期注意力無法集中，直接影響課業成績表現。

(Getty Images)

都被報告與注意力不足過動症可能有關係。此外，根據美國食品衛生管理局的呼籲，食用部分人工色素(包括紅色3號，黃色4號等)跟注意力不足過動症可能相關，飲食需要多加留意食物的成分對於症狀的影響。

### 治療建議

長久以來，注意力不足過動症治療的兩個主軸是藥物治療和行為治療。至於兩者的效果孰優孰劣，一直有很多討論。雖然1990年代美國大規模的研究以及後續的追蹤發現，藥物治療的效果優於行為治療，但是多年來，仍未有完全一致的共識與結論。綜合美國以及英國的治療準則來說，原則上六歲以下的孩子以行為治療為首選；小學階段，依照症狀嚴重程度選擇藥物或者行為治療其中之一，若是症狀較為嚴重，就應該合併藥物治療和行為治療；國中以上階段，藥物治療可能要優先於行為治療，當然合併兩者是最佳選擇。

除了藥物及行為治療外，近年來，多種有助於改善症狀的治療方式陸續被報告與討論。首先是飲食的議題，包括食用低敏感的飲食有助於症狀的改善；避免人工色素有助於症狀改善；食用魚油(EPA/DHA)有助改善症狀。第二是神經生理回饋(neurofeedback)，應用特定腦波的偵測以及自我回饋來改善臨床症狀。

要注意的是，因為個別差異，症狀嚴重度，文化與環境，教養方式等種種因素，到底該選擇哪一種治療方式才能對於孩子提供最大的幫助，應該開放並充分地跟醫療團隊討論後，做出最佳的決定。

### 給父母的建議

絕非因為父母的管教造成了注意力不足過動症



的發生，但是父母的適度管教，對於孩子症狀的穩定與良好的身心發展，有非常重要且長遠的影響。過去的研究發現，較為溫暖正向的教養，不僅對於症狀減輕有益，增加孩子接受治療(藥物和行為治療)的遵從性，更能夠減少其他精神疾病的共病。值得一提的是，筆者近期與台大醫院高淑芬教授針對大學生的研究發現，若兒時父親採用正面支持的管教方式，成年後出現焦慮、叛逆與對立反抗行為的比例將大幅降低；若兒時母親採用過度干涉控制地的管教方式，成人出現焦慮、憂鬱和品行疾患的比例將顯著增加。

教養從來就不是一件容易的事情，照顧注意力不足過動症的孩子更是極具挑戰。因為每個孩子的個性、症狀、所處的環境、父母的狀況、工作、可以陪伴的時間都完全不同，所以很難建議一個標準的教養SOP。但是，綜合多年來與注意力不足過動症孩子相處的經驗，還是有一些基本的原則可以分享：理解孩子的困難(他的問題大部分都不是故意的)，接納他的不同，尊重他的看法與決定(不要太快批評給與建議，先聽再說)，以及肯定他面對困難的種種努力。

### 結語

注意力不足過動症是一個長期且影響深遠的問題，只要對於注意力不足過動症有任何疑問，應該盡速就醫接受評估，切勿拖延。如果評估沒事可以安心，如果確診也不用擔心，可以及早採用最佳的治療策略，終生受益。