

如何判斷孩子是否有過動症？「8跡象中4」快就醫檢查

許多小朋友精力旺盛，遇到人多場合更是放飛自我，一發不可收拾，很難將情緒平復下來，讓家長擔憂：究竟只是因為小孩年紀還小、活力充沛，還是真的可能有過動傾向？職能治療師吳孟柔表示，其實這種「人來瘋」的狀態，不見得就是「過動症」，可以從幾個參考指標初步判斷，再尋求專業醫療的評估。

注意力不足/過動症（ADHD） 主要型態有三種

俗稱的過動症，全名為注意力不足／過動症（Attention Deficit／Hyperactivity Disorder, ADHD），為一種常見的神經發展疾病。ADHD 孩子的腦部結構和一般發展的孩子不同，這些異常的腦部功能會導致孩子出現易分心、衝動、活動量大、坐不住及組織計畫能力不佳等問題，並可根據孩子出現的症狀區分為不專注型、過動及衝動型、混合型三種型態。

在家中、學校 超過四症狀可就醫評估

該如何判斷孩子確診 ADHD 而應該就醫？吳孟柔建議，若孩子在家中、學校，出現超過四項下列症狀，即可找醫師、治療師進一步評估：

- (1) 經常無法仔細注意細節
- (2) 遊戲時難以維持持續性注意力
- (3) 經常容易受外界刺激而分心
- (4) 直接對話時，常好像沒在聽
- (5) 經常在組織的工作上有困難（如時間管理、擺放物品）
- (6) 經常手腳不停地動或敲，或是在座位上蠕動
- (7) 經常插嘴或難以等待
- (8) 經常處在活躍的狀態（難在餐廳中、教室中安坐）

ADHD 療程有專業評估 家長也扮演重要角色

除了常見的注意力、衝動控制、動作計畫、行為問題、人際互動等，部分 ADHD 孩子會有感覺統合、視知覺、精細動作及視動整合（如書寫）等問題。職能治療師會根據每位孩子不同的狀況，設計合適的個別化治療內容，也會在治療後與家長充分討論在家中該如何練習。

「對我而言，將這個重要任務接棒給家長，也是治療中很重要的一部份。」吳孟柔強調，家長調整教養方式，對於 ADHD 孩子來說是非常必要的。她提供以下四種方式供家長參考：

(1) 溫和且堅定的正向教養

透過制定規則、堅持原則、適當的獎勵及處罰，可讓孩子漸漸發展出適切的行為表現。

(2) 作息調整

觀察孩子的狀態，讓孩子在注意力相對好的時候寫作業，相對恍神時則可以做一些不用思考的事情，如洗澡、運動、吃東西等，減少孩子的挫折感及親子間的衝突。

(3) 寫下要做的事情

ADHD 的孩子較難以自律，時間管理更是難上加難。透過建立每日行程表，能夠幫助孩子按部就班地完成任務。

(4) 減少環境干擾

書桌不擺放雜物以減少孩子分心，收納櫃清楚標示出內容物為何以便孩子收納；孩子進行靜態活動如拼圖、寫字時，提供孩子一個不易受干擾的空間。

及早發現及早治療 才能少走冤枉路

不論是家長本身有疑慮、或是孩子已被幼兒園老師反映可能有 ADHD，吳孟柔職能治療師都建議家長，盡早帶孩子就醫評估。在幼兒園時期協助孩子調整到適合學習的狀態，未來才能更容易銜接到小學生活；醫師和治療師也能幫助家長在育兒過程中少走冤枉路，找到和孩子相處的方式。

（常春月刊／編輯部整理、文章授權提供／健康醫療網）

孩子愛搗蛋是「過動兒」嗎？ 一次看懂各年齡行為背後的秘密

大部分的人，對於去醫院身心科看病仍存在排斥心理，在許多家長眼中，帶孩子去看「兒童青少年身心科」更是一件難以接受的事。但至「兒童青少年身心科」就診，難道就代表孩子有精神病、或是腦袋壞掉了嗎？答案絕對是否定的。

對於疼愛孩子的父母來說，一定會很想知道當孩子出現什麼狀況時，就診「兒童青少年精神科」可能幫助孩子度過困難，甚至改變人生。臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任—章秉純醫師表示，父母在孩子的不同年齡成長期間，有不同需要特別注意的身心與情緒警訊，茲分析如下：

低年級學齡兒童

若孩子具『注意力不足過動症』，常常在這時出現特別明顯的症狀，但家長無須過度擔憂，反而該及早帶來評估，孩子很可能只是因腦部發展暫時的不均衡，導致常在學習上有挫折、以及特別容易受傷等情況。若能及早處理，當孩子腦部發育完全，能夠充滿自信，發揮潛能。但若在低年級就因不治療而充滿挫折，到了腦部發育完成時，可能學習上也出現斷層，自信心也難以重建了。

另外，『手機兒童』也是這個階段值得注意的問題，因為孩子的腦部發展，特別是語言能力、社交能力等，均需要生活中足夠的文化刺激，而長期與手機為伍、例如「3C父母」的孩子，將可能出現嚴重、非先天的發展遲緩。章秉純醫師表示，曾遇過一個案腦部功能正常，但3歲時連爸爸、媽媽都無法清楚叫出，只能發出嗯嗯、啊啊的聲音，細問才發現父母因工作忙碌，鮮少與孩子互動，僅是丟手機、平板給孩子玩。孩子在關鍵的腦部發育期，僅有手機、平板的聲光刺激，將令孩子後面的學習變得相當辛苦。

與父母、其他孩子的互動、遊戲狀態、說話的內容等，都與孩子的社交功能、語言功能、腦部發展有關。醫師提醒，無論是老師或父母，只要觀察到孩子有些微異常，就值得帶孩子就醫，由專業兒心科醫師診斷評估，無須諱疾忌醫。如果確認沒問題，家長也比較放心；相對若能及早發現問題，治療不僅能讓孩子往後的路走得輕省，父母也會少了許多操心與不必要的衝突。

（常春月刊／臺中榮總嘉義分院兒童青少年身心科主任 章秉純醫師）