

# 注意力欠缺/過動症

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 目的

「過動症」的正式名稱為「注意力欠缺過動障礙」  
(Attention Deficit / Hyperactivity Disorder, ADHD)。

## ■ 病因

有研究顯示，過動症的病因是大腦的細微功能欠佳，尤其是大腦前額的部分。可能是由先天或後天的因素所造成，無法以腦波或電腦斷層等檢查出來。

## ■ 臨床表現

■ 注意力不集中：易受外界影響而分心；與患者交談時，常讓人有「他好像沒有在聽」的感覺。偏愛動態性的遊戲，常干擾他人使遊戲無法繼續；做功課或遊戲時易忽略細節或常因粗心大意而做錯，而且不能從頭做到尾；對於需要持久集中精神的事（如作業），會逃避或拒絕去做，嚴重者甚至連生活常規的事也會忘記。

■ 活動量過多：常無法好好坐在椅子上，不是動手動腳，扭來扭去，就是坐立不安；上課很愛離開座位走動，靜不下來；不喜歡靜態活動；部分會很愛講話。

■ 行為衝動：常還未聽完問題就回答；常打斷別人的談話或活動；不願排隊等候；突然出手碰人；未經他人同意，擅自拿取他人物品；不管是否危險，想做就做。

## ■ 治療師的話

並非每一位過動兒都有上述所有症狀。有些孩子的表現以注意力不集中為主，有些則以活動量多或衝動為主，有些則同時合併以上二到三種特性。這些症狀在七歲以前就已存在，且會對學業、工作及人際關係造成不良的影響。

## ■ 預後

有研究顯示部分過動兒至青少年後，好動情形會逐漸改善，三分之一的病童在成年後與正常人無異；三分之一的個案雖然好動現象消失，但注意力不集中

及衝動仍然存在；另外三分之一的個案會發展出反社會行為、情緒障礙或藥物濫用等問題。症狀嚴重的患者應及早接受藥物治療，若再配合行為、環境及心理治療，成效會更好。

## ■ 治療

- 藥物治療
- 感覺統合訓練：有些理論認為過動兒常伴隨有前庭覺、觸覺、本體覺、動作協調等方面的問題，因此導致分心、煩躁與過動，在專業治療師的指導下進行一些感覺統合的活動，將有助於改善過動的症狀。
- 行為治療：主要目的是在矯正不良行為，它必須是有系統的、態度一致的，否則會效果不彰。在執行上是利用各種方式讓孩子重複體驗行為的後果，選擇保存好習慣，停止不良行為。
- 日常生活安排：晴天時多從事戶外活動如打球、騎腳踏車，雨天則在家堆積木、傳接球等，避免安排長時間需要專注的活動，以免增加孩子的挫折感，
- 課業輔導：盡量選擇人數較少的班級，座位則安排

在老師容易注意到的地方，並請老師每隔一段時間讓他擦黑板、發簿子，以減少因無法靜坐而搗蛋的舉動；平時的學習環境盡量單純、安靜。

## ■ 家長應抱持的態度

- 接納孩子：孩子是因大腦發展的生理問題，導致好動、粗心、不專心，並非他們不肯學好或故意搗蛋。在接納孩子的情形下，父母才能心平氣和地教導他們。
- 調整自己：有些父母本身較安靜、內向、嚴謹，與孩子好動、衝動的特質差距越大，衝突也越多。在幫助孩子改變行為的同時，父母也應適度調整自己的個性。
- 增加孩子的信心：可安排游泳、直排輪等活動，除了滿足孩子好動的需求，也能利用其特質加以鼓勵，彌補孩子在學業與人際關係方面的挫折，增加自信。
- 多安排夏令營等團體活動，加強孩子的社交技巧；功課方面則以一對一的方式教導，彌補過動造成的學習障礙。

■父母家人的態度要一致，且要互相體諒、支持。

■加強與老師的溝通。

## ■ 居家運動計劃

肌肉力量訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

耐力訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

上肢或手功能訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

平衡訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

跑或跳的訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

動作協調能力訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

心肺功能訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

日常生活自理訓練 \_\_\_\_\_ 次/週

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.176.2009.04 二修

2021.04 審閱