

## 成人注意力不足過動症--健康世界訪問稿

臺大醫學院精神科教授

臺大醫院精神部主治醫師 高淑芬

注意力不足過動症（Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD）即是一般所謂過動症的正式名稱。由於現在家長相當重視小朋友的成長，再加上醫學知識的進步，有越來越多小朋友可以及早發現有 ADHD 的問題。不過近幾年來，醫界也發現，有一半以上的 ADHD 患童到成人期仍有明顯的症狀。

台大醫院精神醫學部主任高淑芬醫師指出，這些有 ADHD 症狀的成人絕大多數是小時候即有症狀，但是卻沒有被發現的隱藏患者。根據臨床統計，兒童患有 ADHD 的比例在台灣約為 7% 左右（國際統計為 5~10%），其中因為沒有適當的治療，而導致症狀持續，至青春期的比例約有 80%，至成人者約為 60%。而不管是高淑芬醫師在社區的問卷調查或是根據美國全國性的疾病調查統計，成人有明顯 ADHD 症狀的人，約為 4%。

### ADHD 發生原因：

約有 10% 的 ADHD 患者，可以找到可能的病因，例如：母親懷孕時抽煙、喝酒、感染及暴露在有毒的物質下。或是出生後有腦膜炎、癲癇、腦傷等腦部疾病，皆可能和造成 ADHD 有關。

其他約 90% 的 ADHD 患者很可能和基因及環境相互作用造成的所導致，基因造成未必與遺傳有關，由於卵子與精子在結合時會因為多種因素而發生突變現象，所以尚未有較明確的說法來解釋 ADHD 發生的原因。

基本上，成人 ADHD 與兒童 ADHD 的核心症狀都是一樣的，像是過動、衝動、注意力不足等，只是表現方式跟兒童不太一樣。其中以「過動」的變化較為明顯。

有「過動」症狀的兒童，總是會讓人覺得他就像是上了發條的娃娃停不下來，老是坐不住，亂跑，爬高爬低，一刻不得閒，即使坐著也會動來動去，玩弄手腳和周邊的東西。

成人 ADHD 的過動的表現較看不出來，例如其坐不住的症狀，會以找其他事情來做呈現，像是開會轉筆、起來倒水、熱心幫忙收發東西、整理周遭環境等，仍有東摸摸西摸摸閒不下來的情形，一直想找點事情做，以正面思考上來說，會讓人有很熱心助人的感覺；此外，他們也會話多，且同時和幾個人一起講話，好幾個主題，也會不適切地插話。

除了這些外在表現，有些成人會以內在不安感來呈現其過動，如聽演講時會覺得煩躁、焦躁，一直無法輕鬆聆聽演講者的內容。這種內在的無法放鬆，有時患者沒有表達，外人不易觀察到。

過動的表現也可能是正面的，除了上述所說熱心助人外，重義氣也是一個獨特的表現方式，而且如果遇到感興趣的工作，過動患者瞬間會變成一個不折不扣的工作狂，將所必須完成的任務做到盡善盡美，甚至過度的安排工作。

在「衝動」的表現上，成人可能會比兒童時期的表現更為明顯或較不為他人接受。因為兒童會在父母、老師的規範下，表現較為有規矩，至多是排隊喜歡排在第一個、話多、急性子；但是成人因為自我意識的主導下，其急性子、沒有耐心的表現會轉化成脾氣暴躁，一旦需要讓他等待時，脾氣就容易壓抑不住而爆發。

也因為這樣的衝動表現，導致患者在人際關係處理上亦遭受瓶頸，如容易和朋友吵架、女朋友也因此分手、或是工作上與同事多有摩擦等等。另外，患者也很喜歡對朋友、同事出意見，而讓對方覺得太雞婆或令人反感，因此如果是不了解患者狀況的人，與之相處一段時間一定是無疾而終。

所以在有 **ADHD** 的成人身上，我們可以歸類出一些衝動與過動的正反面特質，包括：

- 1.因為脾氣暴躁而跟同事、上級處不好就辭職；但也因為閒不住而不斷找工作。形成辭職—找工作經常循環的狀況。
- 2.話多、插話、多管閒事，容易惹人煩；相對地，也可能被認為是熱心助人的表現。
- 3.急性子的他很容易因此焦躁、不安、甚至亂發脾氣；卻也因此能對感興趣的工作過度投入。

「注意力不足」是 **ADHD** 相當核心的症狀，小時候可能因為父母的幫助，在課業上還能勉強應付，但是到了國高中，父母可能漸漸心有餘而力不足，再到大學連每天上課都不一樣了，父母無法一一顧及，就可能出現患者忘記上課，上課遲到、睡覺的情形，其專注力不佳、分心，做事虎頭蛇尾，有始無終，丟三落四，忘東忘西，心不在焉，恍神，處事亂無章法的症狀仍然明顯。

高淑芬醫師表示，臨床研究可以發現，患者的認知功能與執行功能確實是比一般人來得差，因此患者特別容易因為事務繁多、複雜而開始逃避，拖到最後一刻不得已時才開始行動，假如沒有人從旁協助，可能狀況就是一團糟。但是跟小時候相比，成人的注意力不足並沒有比較退化，只是因為長大後所有事情與行為都

要自己負責，才顯得有每下愈況的錯覺。也正因為如此，如果患者沒有經過藥物或其他適切的治療，其注意力不足症狀不會隨著年齡增長而改善。

另外高醫師的「時間知覺」研究，發現患者對於時間的觀念相當薄弱，對於時間掌控上有明顯的問題，同時也相當討厭等待（等一分鐘就像過了半小時一樣的漫長），因此我們可以觀察成人患者混亂的生活態度與生活方式。

ADHD 成人患者只要從小接受適當的治療，減少其負面的特質，有利其正面的特質的發揮：由於注意力分散，也造就了他具有天馬行空的多元想法，因此適合擔任設計、有創造力的職業。總而言之，ADHD 的成人患者，是一個浪漫的思想家，而不是務實的實踐家，適當的治療可以協助他們實踐夢想。

當 ADHD 的症狀造成明顯的適應功能障礙，例如：人際關係不佳，無法完成工作等。藥物治療已在國內外研究被證實可以顯著的改善 ADHD 症狀，認知功能，及社會適應功能。目前由美國 FDA 及衛生署通過治療 ADHD 的藥物有兩種：

（1）中樞神經興奮劑：Methylphenidate（甲基酚尼錠）。（2）正腎上腺再吸收抑制劑：Atomoxetine（思銳）。

• Methylphenidate：分為長效型（專思達）短效型（利他能），利他能已被核准使用數十年，為傳統用藥也是健保局目前唯一核准給付治療 ADHD 成人患者。專思達雖廣用於 18 歲兒童青少年 ADHD 患者；且歐美國家核准使用於 18 歲以上患者，但是在台灣尚未通過用於成人患者。

• Atomoxetine（思銳）：美國和多國的 FDA 是先通過成人處方再通過 18 歲以下的兒童青少年處方。因此台灣衛生署已明列思銳為成人處方用藥。但目前健保局規定，18 歲以上成人處方時必須要自費購買。

高醫師在國內針對思銳和專思達的數個藥物試驗，皆顯示和未服用藥物組比較均能有效地減少 ADHD 症狀，改善學校、親子互動及認知功能。其主要的副作用為影響胃口和睡眠問題。

若診斷確定，是否需要處方藥物及哪一種藥物，對精神科醫師相對來說地簡單，但是在診間醫師花最多的時間在衛教，心理，行為治療，例如增進患者的動機，自信心和社交技巧這些方面的治療對於 ADHD 患者來說是絕對不可或缺的。藥物治療是促進 ADHD 患者不足生理功能，認知行為治療若未合併藥物治療其效果不彰。

高醫師表示，診間會有許多青少年或成人患者跟她說：「我做不到！」可能是因為他們長期力不從心，被罵長大的挫折感所造成的，一遇到複雜，要花時間及腦力的事情就會自動放棄。由於過去沒有以藥物治療 ADHD 的核心症狀，即使

知道要養成一些好習慣，也很難做到。對此高醫師強調可以藉由生活上一些技巧，來幫助患者改變生活方式，舉例如下：

ADHD 患者生活方式小技巧（以訓練「組織」與「等待」技巧為主）：

- 隨身攜帶 PDA、或是筆記本，將該做、該記的事情馬上記下來，千萬不可以因為注意力分散就等一下再做。
- 不要老是更換包包，或是可以準備一個小袋子，每次出門都一定要帶著，裡面放了所有重要的東西，像是錢包、手機、鑰匙，及記載了所有行程或注意事項的筆記本，每完成一件事情後，就在筆記本註記處做個記號，以免忘東忘西。
- 每次講話之前先思考 30 秒，不要急著回話。
- 在家裡安排出一個私人的區域，這個區域就是患者訓練專心的地方，制約自己一定要坐在這裡處理工作至少 30 分鐘才能離開。

相對於親職教育和學校輔導對治療兒童青少年的重要性，認知行為治療對成人 ADHD 患者是有幫助的，學會自我管理、正確的社交技巧，和增進組織規劃能力是基本的內容。

對於患有 ADHD 的患者，醫界一再強調在小學至青春期這段時間治療的重要性，因為個體在此發展階段若能身心健康快樂地長成，將影響未來數十年的人生甚鉅。而高淑芬醫師也認為，從小即接受過治療的患者，長大成人後的發展未必會比一般人來得差，只要患者可以從藥物與行為兩方面著手，基本上在家庭、社交、事業上有成就並非是難事。因此高淑芬建議患者，求職時一定要以自己的興趣為主，才能真的讓自己專心致力於工作上；或是從事較為活潑的職業，如設計、業務、公關等，發揮自己多話，多元思考的特質。其實，只要了解自己的問題，有動機的改變。必要時再配合治療，他們仍可以選擇和志趣相關的職業。

目前針對 ADHD 的診斷與治療，多以兒童精神科的醫師最具專業能力和臨床經驗，因此高醫師建議患有 ADHD 的成人尋求兒童精神科醫師的診療是比較理想的，以便有正確的診斷和治療。

其實 ADHD 與智商高低並沒有一定的相關性，只要能接受適當的藥物治療與行為訓練，接受自己的問題並有動機尋求改善之道，ADHD 的患者就跟一般人沒有什麼不同，一樣可以享受戀愛、友誼、婚姻、以及工作上的喜悅。