

## 成人注意力不足過動症

三軍總醫院北投分院兒童青少年精神科 楊立光主任

A 先生自從服完兵役後，便開始從事業務工作，本來就不喜歡久坐在辦公室內，業務工作性質剛好符合 A 先生的個性。後來在母親要求下，A 先生努力考進金融業，每天開始要與很多數字為伍，原本就容易粗心大意，幾個月工作下來，大大小小的錯誤接二連三，長官開會交代的事情也很容易忘記，工作適應越來越困難…

在學的學生常會聽到家長或老師反映有注意力不足的症狀，有些症狀明顯的個案，帶到兒童及青少年精神科就醫，經過會談評估之後，有些可能會被診斷為注意力不足過動症(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, 簡稱 ADHD)，但是長大成人之後，也會有注意力不足的狀況嗎？

美國在 2006 年從做過一項精神流行病學的研究，罹患有成人 ADHD 的個案約佔人口的 4%。這些個案從小就會有難以專注細節、注意力不集中、難以遵從指示、組織能力不佳、容易逃避拖延、忘東忘西等注意力不足的症狀，有些也會有明顯的坐不住、無法安靜活動、搶答、話多、沒耐性等過動/衝動的症狀。長大之後，過動/衝動的症狀可能會逐漸改善，但是還是有超過一半的人持續有注意力不足的症狀，當生活工作超過本身注意力程度所能負荷時，症狀對生活的影響便會逐漸顯露出來，就如前文提到的 A 先生，在轉換工作跑道後，工作適應便開始出現問題。

成人 ADHD 對生活的影響是多面向的，主要是因為在成長的過程中容易因為這樣的特質而容易使自尊心受挫，或是較易接收到外界負面的訊息，後續便容易產生憂鬱、焦慮等精神科疾病的共病，學業成就低、社會及職業功能表現不佳，另因為衝動性較高，也容易發生車禍、意外、未婚懷孕、或是物質濫用等。進來的腦科學研究也發現到這樣的個案腦神經系統的結構或是運作的方式與一般人確實是有明顯的差異，如：執行功能不佳、衝動抑制能力較差、工作記憶能力及計畫能力不佳、時間感較差等。

目前對成人注意力不足過動症的治療與兒童類似，需要多面向的介入，包含藥物與行為治療的療效最佳。第一線藥物仍是以中樞神經興奮劑為主，其主要副作用是可能會造成食慾不振、失眠、頭痛、腹痛等，但是在醫師的適當調整下，是相當安全有效的治療方式；行為治療部分主要是要協助個案養成良好的學習與工作習慣，減少外在不必要的刺激，不要過度使用 3C 產品，充足的睡眠與運動習慣，均衡飲食，都會對改善症狀有明顯助益。