



苗栗 康復之友協會通訊

總編輯：黃 鴻
 執行編輯：黃 鴻
 副執行編輯：黃 鴻
 編譯：林 怡宏
 校對：林 怡宏
 印刷：新華印刷有限公司
 地址：2023年9月30日
 電話：(02) 2652-1111
 傳真：(02) 2652-1111
 郵政劃撥帳號：1000010000000000
 郵政劃撥金額：新台幣100元



注意力缺失過動症 (ADHD) 的小孩日後較容易出現肥胖的問題?

高嘉慧
吳怡宏

注意力缺失過動症(以下簡稱ADHD)是一種腦部神經發展不成熟的疾病。症狀主要是以注意力不集中、容易分心、遺失與生活管理有關活動的控制(如)缺乏耐心、全不控制或不行為(如)來表現。若未經治療或來自長期影響小孩未來的學習成就、人際關係與人際關係。患者通常自童年就開始出現症狀且有80%的患者症狀會持續到成人。儘早發現其症狀與治療對ADHD小孩未來的發展相當重要。

在過去通常不會認為ADHD的小孩比一般的小孩來的容易肥胖，因為他們多活動量大且食慾不佳，所以隨年齡上多半不被重視。但之後的觀察研究發現隨著年紀的增加，這些ADHD的小孩比一般小孩來的容易肥胖。在一部2002年美國兒童健康評估(NSCHD)的文章中發現未經治療的ADHD小孩比沒有ADHD的小孩容易肥胖，且此結果在女性ADHD的患者更為常見，也發現肥胖的年輕人中有ADHD的比例比非肥胖的年輕人的高；而肥胖除了對身體健康的影響外，對於小孩的心理與人際關係也有很大的影響，肥胖多被認為是一種懶惰或缺乏動機象徵。營養不良、紅花與飽食，這些小孩多被認為是自己不努力控制飲食的結果，但在ADHD的小孩此肥胖問題可能有部分是導致於生理上的問題如和完全是個人的缺失。

目前認為ADHD與肥胖有高度相關的可區分為有二：

一)在行為學的角度上，ADHD的患者行為控制與自制力差，容易衝動，所以容易受環境影響。因此對於沒有阻礙的感覺，更會受到誘惑而吃過多的食物。而若只有單純注意力缺陷則無過剩傾向ADHD患者此類型大多數為女性，這些患者常有低管理性活動量測量的情形，生活處於久坐與懶惰的狀態，活動的動機相當薄弱。造成結果的消耗不足，因此容易造成肥胖；此外這些ADHD的患者容易合併有睡眠問題，常常熬夜看電視、玩手机與吃零食，睡眠不足導致白天精神不佳，而長期睡眠問題與食慾肥胖及代謝症候群有高度的相關。

二)從生理學的角度上，ADHD 與肥胖患者都會有多巴胺分泌不足的情形。因此造成多巴胺接受體(DRD2)的功能失調，產生所謂「中腦不足症候群」(Nucleus deficiency syndrome)。而此生理現象不僅在ADHD與肥胖患者身上，也會出現在物質濫用、酗酒或服用興奮性藥物等患者身上，而這種過度飲食被認為是一種自我療法以符合高熱能與刺激性的食物來提升多巴胺的濃度，結果是體重增加且無法滿足其生理的報酬，因此產生一種生活在過度飲食、餓餓、渴望感却又克制不住自己飲食行為的惡性循環中。

研究發現

沒有治療的ADHD患者在青少年期之後出現肥胖的風險比沒有ADHD的青少年來的高，其中特別是沒有接

受治療的女性ADHD患者，會比沒有ADHD的女性高50%的肥胖風險，不論是對女性ADHD 患者只要有接受治療都會有比較低的肥胖風險，有醫學的男性ADHD患者則比沒有ADHD男性少了一半的肥胖風險(2.2% vs. 13.3%)，但有治療的女性ADHD患者則比沒有ADHD的女性有較高的肥胖風險則比男性並未像男性那麼多(17.8% vs. 24.8%)；而未接受治療的ADHD男性與沒有ADHD的男性肥胖風險則有(18.3% vs. 19.3%)並未接受治療的ADHD女性則比沒有ADHD的女性有較高的肥胖風險(24.0% vs. 17.3%)。其中女性ADHD患者比男性ADHD患者注意與衝動，一方面由於女性ADHD患者多半呈現注意力缺陷卻沒有過剩症狀，而這些女性患者因為沒有出現明顯過動與多動行為，所以在兒童早期常常被家長誤判為聰明，以為她只是成績或學習能力欠佳而已，實際上這些小孩並沒有學習能力上的問題，這些患者平日常呈現出愛動口多、衝動，被動與缺乏活力，這些患者常被家長誤判為人際關係上的良好，會持續以深遠的影響這些小孩，進而造成青少年期後因為出現憂鬱或焦慮障礙或許才會被發現，但多半已錯過治療的最佳期。

臨床醫師的建議：

臨床醫師在評估有肥胖問題的兒童青少年時，建議要詢問過去或現在是否有注意力缺陷或過動問題，因為個案多半不知道自己ADHD也不會主動描述，一旦發現有ADHD的症狀時，應給予適當的或教育與瞭解其飲食習慣，與其討論應該如何來改善這些注意力缺陷與過動症狀，考慮藥物來對症治療ADHD；改善飲食習慣如減少零食，不要常處於餓飽狀態，避免吃高糖高熱食物；規律的生活習慣與運動如固定時間上床睡覺與起床，不要在床上看電視或玩電子機，每週1-2小時的有氧運動(如)跳操加快，要會騎腳踏車或是運動；ADHD並非嚴重的精神疾病，藥物對於ADHD症狀的治療效果相當好，若能及早發現給予小孩協助，能減少這些ADHD的小孩在未來學習上與人際關係上的困難，減少肥胖的風險，增加小孩對自己的信心與成就感。





1 到底什麼是精神病的污名化
——你懂了嗎？

5 精神疾病的污名化，是社會中個人與團體之間...

9 污名化，是這「這」個，是這「這」個，是這「這」個...

污名化	去污名化	無污名化
<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「瘋子」的代名詞。 「精神疾病」是「危險」的代名詞。 「精神疾病」是「不可救藥」的代名詞。 「精神疾病」是「羞恥」的代名詞。 	<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「人類」的代名詞。 「精神疾病」是「健康」的代名詞。 「精神疾病」是「可治療」的代名詞。 「精神疾病」是「尊嚴」的代名詞。 	<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「人類」的代名詞。 「精神疾病」是「健康」的代名詞。 「精神疾病」是「可治療」的代名詞。 「精神疾病」是「尊嚴」的代名詞。

2 今天，臺灣的污名化設計觀念？
污名化設計觀念

6 精神疾病污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

10 精神疾病污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

3 污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

污名化 → 污名化 → 污名化

7 污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

污名化設計觀念

感謝本文作者無償授權使用

4 污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

污名化設計	污名化設計	污名化設計
<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「瘋子」的代名詞。 「精神疾病」是「危險」的代名詞。 「精神疾病」是「不可救藥」的代名詞。 「精神疾病」是「羞恥」的代名詞。 	<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「人類」的代名詞。 「精神疾病」是「健康」的代名詞。 「精神疾病」是「可治療」的代名詞。 「精神疾病」是「尊嚴」的代名詞。 	<ul style="list-style-type: none"> 「精神疾病」是「人類」的代名詞。 「精神疾病」是「健康」的代名詞。 「精神疾病」是「可治療」的代名詞。 「精神疾病」是「尊嚴」的代名詞。

8 污名化設計觀念的挑戰，是讓社會大眾與精神疾病患者之間的距離...

污名化設計



小勞亂入
小勞是憂鬱症化身的小怪獸~
歡迎到這來驗書了解小勞!

<https://www.facebook.com/depressytrouble/>



