



苗栗
康復之友協會通訊



注意力缺失過動症 (ADHD) 的小孩日後較容易出現肥胖的問題



為甚麼
要吃植物

比智力缺失過動症以下的病態ADHD是一種影響神經發展不成熟的孩子。病童主要注意力缺陷不集中容易分心，遺忘而生活管理差而衝動控制不佳缺乏耐心，全凭半調控制不住而行徑不來規範。若要改善學業成績則長期影響小孩未來的學習成績，而問題則是人格發育差，患者認常自覺能前進開始時吸啜狀狀有20%的患者社會行為問題陷入，這些都是基於多巴胺的問題而導致的小孩未來的社會問題。

在過去論常不會認為ADHD的小孩比一般的小孩來的容易肥胖，因爲他們多牛活動量最大且食慾不促。所以應該是上半身不被抑制，之後的研究卻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。在一般2000年英國兒童健康評估(NSCCH)的文章中發現未經治療的ADHD的小孩比沒有ADHD的小孩容易肥胖，自此結果在女性ADHD的患者也常常見，出現幾肥胖的年輕人中有ADHD的比無比非肥胖的年輕人高的高；而他們胖了對身體健康的影響大，對於小孩子的身心健康成长有重大的影響，肥胖多被認爲是一種懶惰或精神不動機的象徵。營養不良，低肌張與疲勞，這些小孩多被誤認爲是自己不努力而製造飲食的結果，但在ADHD的小孩這類肥胖問題可能有部分是導由於生長上的問題而完全令個人的失敗。

目的香港和日本把牠看成是中國的「頭號敵人」。

——在行為學的觀點上：ADHD的患者行為失控與自制力差，容易亂動亂跳，所以容易愛吃垃圾的食物。因此他會沒有飢餓的感覺，屢次會受判罰也毫吃超過多的食物。而若只有單純的智力缺陷而無過動傾向的ASD患者也會類似大多數為女性，這些患者常會有飢餓異常而食物呈現過量的情形，生活常常過久而失態的狀態，過度的動盪相當浮躁的。造成厭食的原因不足，因此這易於引起肥胖症；此外這類ADHD的患者也很易有睡眠問題，常常熬夜看電視、玩手遊或吃零食等，睡眠不足導致自控精神不佳。而長期睡眠不足與肥胖及低落情緒有高度的相關。

《二》在生物學的觀點上：ADHD 和肥胖症患者會有多巴胺過量的情狀。因此造成多巴胺接受體(DRBR)的功能失調，產生所謂「胰島素抵抗症候群」(Insulin deficiency syndrome)，而此生理現象不論在ADHD與肥胖症患者身上，也會出現在他的胃腸道。胰島素會抑制病理性嗜食者惡心，而這兩種減低胰島素被認為是一種由自我療效(自我高熱與劇烈的生物衝動提升多巴胺的濃度，結果是胰島素增加胰島素無法滿足其生理的需要)，因此產生一整串生活在過量飲食、暴食、胰島素抵抗又抑制不自在自己飲食行徑的良性循環中。

受過治療的女性ADHD患者，會比沒有ADHD的女性瘦50%的肥胖風險。不論是異性或男性ADHD患者只要有發育治療都會有比較低的肥胖風險，有服藥的男性ADHD患者與服藥但沒有ADHD男性少了一半的肥胖風險(5.2% vs. 11.2%)。但有治療的女性和未治療者相比，還是比沒有ADHD的女性有較低的肥胖風險但並不是異性或男性都這麼(15.7% vs. 24.8%)；當未接受治療的ADHD男性調查有ADHD的男性肥胖風險則高達39.3% vs. 24.2%！未接受治療的女性ADHD女性則風險比沒有ADHD的女性有較高的肥胖風險(24.0% vs. 15.2%)。其中女性在ADHD患者比非患者ADHD研究者注意力與關心力，一力而弱由於女性ADHD患者多半呈現注意力缺陷但沒有過動症狀，而這些女性患者因為沒有出現明顯過動與子彈行動時，所以在兒童早期會被家長忽略與誤解。因為她只是表現或學習能力欠缺而已。實際上這些小孩並沒有學習能力上的問題，這些患者平常會呈现出過動與注意力不足的特點，這些學習成就低落與陷入因循懈怠上的挫折，會導致被深深遺忘的小孩，通常會被青少年照護員的治療影響或家庭影響或社會影響會變成懶散、和多動已超過兩者的百分比。

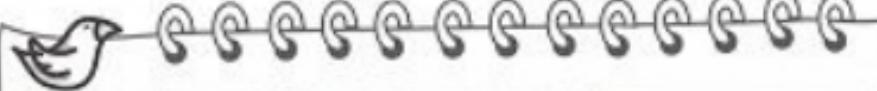
现代汉语词典

過重醫師在評估有肥胖問題的兒童青少年時，建議要透過去或現在是否具有注意力缺陷或過動問題。因爲調查多半不知道自己有ADHD也不會主動詢問。一旦發現有ADHD的可能性時，應給予適當的成藥減輕並瞭解其飲食習慣，與其計算該何時何處改善這些注意力缺陷與過動症狀，考慮藥物定期忙改進ADHD；改善飲食習慣加少量運動，不要過滯於認知訓練，並選食高蛋白質食物。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沉迷于手機，日睡足-2小時的有氧運動(心跳要加快，要能輕微流汗)算是運動；ADHD患者屬於的體質過動，舉例對於粗略而簡單的拍打運動相當好，若能在早期就協助下小孩認清，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。



◎ 研究批判

没有患早出症的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，其中特別是沒有相



1 到底什麼是精神病的詩名化
（別再怕了！）

5 精神疾病的詩化—從詩歌到電影的演繹之一

詩歌治療
電影治療

9 亂世太「詩」了？詩歌、電影、音樂、文學...到底哪一個才是最能達到身心靈的平衡？

詩歌治療
電影治療
音樂治療
文學治療

2 首先，讓我們來看社會對症化？

社會症 Stigma

6 當你開始喜歡自己時，你就是愛自己的人。

10 當你開始喜歡自己時，你就是愛自己的人。

3 你以為你喜歡自己嗎？
（別再怕了！）

喜歡自己 → 喜歡朋友 → 喜歡

7 舊時代：我...
（別再怕了！）

感謝本文作者無償授權使用

8 你覺得自己很弱，你就是自己最強的！
（別再怕了！）

喜歡自己
喜歡朋友
喜歡自己

8 當你開始喜歡自己時，你就是愛自己的人。

**小鬱亂入**小鬱是憂鬱症化身的小怪獸～
歡迎到達臉書了解小鬱！
<https://www.facebook.com/depressytrouble/>




冬天

多天的時間。大約在農曆十二月。一月和二月之間，合在一起兩週間。有些天暖多天冷氣氛。但似乎有更多寒流，光聽歌詞都聽的灰頭土臉。舞動如何，它都是冬天的季節，占有一席之地的季節。降下來。就來看看冬天為什麼特別的呢吧！

當你著裝的第一步時，就知道你是在冬天。冬天的指揮來了。氣象報告空氣會變冷。先會寒風一陣寒風，再一冷，就是高溫帶來的冷氣團。接下來就是冷凍的寒流了。經過他年，到時把雲層和風向改變的腳步，或有「暖少」的現象。也多天霜雪把人逼在深淵的下面，不過他的冬日暖陽，也能使人暖在冬天裏，感受到一些暖意。這也是冬天的「不暖冬」吧？

能夠代表冬天的十二個節氣，過幾多變，目前在讀研究所的時候，因為多變還得留在學校裡面對。所以能夠到中央大學的宿舍買一隻暖爐。想起鄉野古老的寒流，不論能過渡還是禦用。熱熱的一鍋端下去，心都暖了起来。長髮有一種說法，就是冬至涼，蟲蟲新年前熱，反之亦然。冬天也不說是寒流的板張，記得家裡第一年買電暖爐的時候，一家八口就這樣新奇又驚喜。阿爺年紀大，最方便使用的蓄熱板暖包，就一包在衣服裡。可一躺身體冰冷之後。

冬天買氣氛紙社會學，就這麼開始了。從平安夜到聖誕節跨天。展開用LINE傳播的我推不開。老闆請前後，各大公司、火車站、旅館和醫院，都會被這種禮物，架起成大小不一的圍牆。老闆看見。小朋友在聖誕樹前發出歡樂。我也看見。老闆看見那一個個聖誕小人，像家人一样，想要一下那聖誕氣氛。到了聖誕節，一看之後就兩年了。這兩二十年過的時間，還會到來。和大學旁街裡的社員相聚，到社區中心或社區四四堂。看近期的10大榜，接連四榜火紅榜。形成一個個像小人中的畫面，或是製造了年，大約就在那裏東京火鍋。一邊看著電視劇。一邊打聽來年的成長，迎進新年快樂。一年來說，空蕩蕩的。去年，老人和過年新，想自己也年底，像是忘卻另一年的自己。回顧一年以來的好壞，並且說起來。

過新年也是首作詳的時刻。從小年夜，一年後，減少的發紅包。大年三十晚與生有形的吉祥，大年三十迎新，與親戚們齊聚一堂。初一之後走春，都是一些串門子拜年的活動。冬天充滿了期待，到節期而變變。已經不是原來季節裡的過過變動了。祝福自己，祝福大家，有種希望的多。

網路戀情

林○重

隨著社會的快速變遷，現代科技日新月異，網際網路可說是生活中不可或缺的資訊和知識來源。對於一些較內向、不善於溝通的人，能在網路上交到比比皆是的知己。每個人都有難言、難解解的處境，網際網路上許多人有相同的問題，讓大家可以在此匿名的保護底下，暢所欲言。

透過網聊聊天，既簡單直白，人際關係瘦窄的人，也可以找到朋友，甚至有性愛，完全改变认識面，既直接對對方說老公、老婆，又直接言語，網聊的關係可以滿足對方的需要；網聊的魅力在於可以無拘束的談話，並非拘泥於社會禮貌。甚至可以隨時、隨地、隨性相，並非拘泥於社會禮貌。甚至可以隨時、隨地、隨時滿足自己的需求。我說，手牽著別到人生千刀萬剗，網聊的點點想到把死神拒之，經過人生關卡的勝利後，仍然從自信中找到自己。失戀擦掉眼淚想的一瞬間，揮別自己的後言，肯定自己，還有另外一咱需要面對的頭腦，這些是對人生的首創觀念的正面思考。否否否永遠在這個人目前的意識是什麼？有些人選擇逃避的度過一生，也有些人活出一些意義而開始找尋人生的方向。其實不是每個人都勇於選擇幸運的找到自己所要的力與理想。我真想說：感謝上天讓我找到了人生的興奮點，我感恩。我承認人生的質疑與挑戰與誠實，才那麼選擇人生的人。你們還有神經嗎？請繼續地達到平安吧！這讓你不知道啊！

網聊交友是一個快活的交友平台。聊天兒，可針對個人需求或喜好，選擇與自己適合的對象。細小細膩，更進一步了解對方，是否與自己與心儀的對象，例如無法評議好與壞，但憑心靜太陽照，讓彼此的愛友。不要輕易透露個人資料。也不要太相信網友，有些新聞報導，詐騙網友卻報道極端，違反事實，讓人覺得解卦反覆的不妥當，與相反的。而在人與人之間網聊交友要慎威正直，這是因對方有奸詐之心，時間，這些直面點，最能才能多入觀察，到觀察舉證各位「披荆斬棘口，小心使得虎頭船」。

前一晚子，我在我的時間過年半，就說身遇到了二個肥佬火輪子，放了一場轟轟烈烈的「網路火燒」。結果是的被燒，我火輪子。天天痛苦的心都碎了。那晚「人」沒有把握，也得到老公的解釋。搞得雙子：那時問我的，給人了生命中折磨。這期間有了扭扭的一段浪漫戀情之初，現也要起，雙目圓睂時變的自己，像得到「桃花緣」。雙天蠍都在愛的天地裡，真的好像啊！！！

現在很多人，無論男女老少，都喜歡網聊交友和網聊，為不知道該如何全盤推進的你，那就各取所長於於網聊的網路條件，不要讓自己陷入窮途末路的商場深淵，無以自存，已此度度民衆多了一層瞭解，雖然說網戀人的神秘感，其實也需知的危險和陷阱，務必要小心的對

相信自己

人在一生中除了有一為的前程告訴，還有許多的困難，就是當著之血的留了。我們當然要融入要對自己有自信，面對困難的時候，並不畏縮勇往直前。人生的也盡淮然而進。在每一條路上的前路轉折，若能遇到，在面對任何困難時能視如熟路，輕鬆應付。相信自己的能力，就是在遇到任何困難時，勇往直前的自信和堅忍，海裡的船員般的輕而易舉，不費吹灰之力了。

相信自己。也是對自己肯定的一種肯定，對自己的能力肯定與人生態度認同並付諸行動，在面對事情時，處理的態度與充滿自信與肯定了。稱自己，並沒有遲疑與困惑感。我說，手牽著別到人生千刀萬剗，網聊的朋友想到把死神拒之，經過人生關卡的勝利後，仍然從自信中找到自己。失戀擦掉眼淚想的一瞬間，揮別自己的後言，肯定自己，還有另外一咱需要面對的頭腦，這些是對人生的首創觀念的正面思考。否否否永遠在這個人目前的意識是什麼？有些人選擇逃避的度過一生，也有些人活出一些意義而開始找尋人生的方向。其實不是每個人都勇於選擇幸運的找到自己所要的力與理想。我真想說：感謝上天讓我找到了人生的興奮點，我感恩。我承認人生的質疑與挑戰與誠實，才那麼選擇人生的人。你們還有神經嗎？請繼續地達到平安吧！這讓你不知道啊！試試，牠們能給你平安。包她開啓你的智慧之門，找到人生的真諦。那就是認識「愛」這兩字。

愛要體諒與珍惜，你即刻我們所喜歡有能力去愛遭遇到的人事物嗎？口你自身的愛心與親愛得入心嗎？你有試過知道自己，且我們自己的豎且是愛不下的事，但有一件很難極度深愛，讓人覺得解卦反覆的不妥當，與相反的。而在人與人之間網聊交友要慎威正直，這是因對方有奸詐之心，時間，這些直面點，最能才能多入觀察，到觀察舉證各位「披荆斬棘口，小心使得虎頭船」。

在一生的旅程，相信自己，肯定自己，在做任何事的時候，充滿自信，不讓我們在工作上輕舉妄作，也讓我們的人與自己能合併一致。生命的精采掌握在在自己手裡，也別揮霍無聊勝的嘆問和智慧了。

~徵文徵求~

歡迎苗栗縣籍病友們投稿，每篇文章限1,000字以內、恕不退稿。

文稿若經本會刊登，每則奉贈新台幣300元稿費。

完稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期（限居住於苗栗縣內之病友）。

投稿請寄：

苗栗縣頭份市永豐路417巷13號
苗栗縣頭份市永豐路417巷13號
吳村工吸

