

# 嗜食肥甘易致注意力缺失過動症 至青春期中醫可幫幫忙

## 炸雞排·薯條·巧克力 是萬病之源 母親吸菸 可能生過動兒 環境鉛量高 亦可導致

一位因兒子被診斷出「**注意力缺失過動症**」(俗稱**過動兒**，ADHD)，本身從事 20 年**神經專科醫師**的**母親**，為此轉任**中醫師**。她從中醫古文獻中綜合整理出相關資料，並將心得及資訊收錄在衛生署中醫藥委員會的相關報告中，期能中西醫聯手使**過動兒**獲致更妥善與全面的照護。

其臨床症狀，除**注意力差**，**專注力不足**外，**80%**的孩子有**怕熱、便秘、手心流汗及坐不住的現象**，並多數合併**鼻塞、鼻子過敏或氣喘**，甚至**夜睡抽搐、夢遊**，或**夜尿、尿床**等症。

西醫以**中樞神經刺激劑**治療，有**食慾不振、睡眠障礙**等副作用，令許多病患及家長因而卻步。

中醫依病因病機分型為四：**胃熱過盛、脾肺氣虛、肝風內動與腎氣不固**。其中尤以**胃熱過盛**型居多。

實際臨床觀察亦發現，**過動兒**主要問題在**胃熱**，而不在**大腦**，因嗜食**肥甘(炸雞排、薯條、巧克力等)**，導致**胃熱過盛**。西醫界在 1975 年即有人探討對**過動兒**治療其**慢性便秘**，可使半數患兒在**情緒與學習**上有明顯的進步。

若未積極治療，患兒至**青春期中**，更易導致**憂鬱症**，勢將耗損更大的社會資源。(96. 1/26：摘自 96.1/16 **中國時報**·E2 等)

另有報導：**1/3 的過動兒**，是因**母親在懷孕期吸煙**所致；而出生後的**環境鉛含量**過高，亦是致病因素之一。



### 注意力缺失過動症 中醫幫幫忙

編按：本文作者原本是一位工作近20年的神經專科醫師，兩年前因兒子被診斷出「**注意力缺失過動症**」，而轉任中醫師。這一年來她在中醫門診中治療了多位過動兒，並從古籍中綜合整理資料，相關心得及資訊收錄在衛生署中醫藥委員會相關研究報告中。她希望結合中西醫的力量，使「**注意力缺失過動症**」的孩子能獲得更妥善及全面的醫療照護，也期待教育界能因此明白這些孩子的行動表現並非「故意」而是「身不由己」。

◎曾綺華 弘雅(中國E2)

「**注**意力缺失過動症」近 10 年來逐漸被西方醫學所重視，用藥則以**中樞神經刺激劑**為主，然而因為有**食慾不振及睡眠障礙**的副作用，讓病患及家長會因此而卻步。我們在中醫門診發現過動兒除了**注意力差、專注力不足**外，多數孩子**(80%左右)**有**怕熱、便秘、手心流汗及坐不住的現象**，並且多數合併有**鼻子過敏、鼻塞或者氣喘**的問題，有的孩子有**夜睡抽搐或驚跳**，有的孩子則有**夜尿或尿床**的情形。

#### 注意力缺失過動症的中醫分類

臨床發現**注意力缺失過動症**的主要原因有四種：  
1. **胃熱**所造成，主要是指**熱邪犯胃**，或過食**辛辣或燥熱**以致胃中**燥熱**的病症，症見**口渴、口臭、易飢嗜睡、小便短赤、大便秘結**等。若**胃熱化火**，則見**口乾喉痛、牙齦腫痛**等。另外還可能有**手足心流汗、全身易大汗及怕熱**等現象。  
2. **脾肺氣虛**造成**流涕、打噴嚏、鼻塞、氣喘**等。  
3. **肝風內動**導致**夜睡不安、抽搐或驚跳**等。  
4. **腎氣不固**導致**夜尿或尿床**。  
西醫界在 1975 年即有人在探討對**過動兒**治療慢性便秘，發現有**一半以上**有明顯的**情緒及學習**上的進步，然而近年來並無進一步的探討，直到 2005 年才有研究論文討論過動兒可能有**大小便失調**的情形，即中醫所謂的**二便不調**。另外在**夜睡抽搐、夜尿或尿床**也在近年來的西醫界逐漸受到

發現，人應該有另一個大腦——就是**胃**，腸胃系統有能力發出快樂或悲傷的訊號。

#### 飲食習慣改變 導致過動症

中醫認為**胃不和則不得眠**，也符合上述理論。中醫認為小兒之所以**嗜食肥甘**，是因為嗜食**肥甘**，而近年來個人飲食習慣改變，外食人口增加，**炸雞排、薯條、巧克力**等，也可能造成**注意力缺失過動症**的原因之一。

**注意力缺失過動症**的主要問題是在**胃熱**而不是在**大腦**，另外**注意力缺失過動症**有的也同時合併有**脾肺氣虛、肝風內動、腎虛**。我們利用**中華醫典電子版**及相關古籍，做資料檢索及整理，找出**注意力缺失過動症**在臨床 20 多種可能症狀，發現大部分的症狀與**胃熱**最有關係。另外一些則與**脾肺氣虛、肝風內動、腎虛**有關，而**嗜食肥甘**可能與現代**注意力缺失過動症**最有關係。

#### 過動兒是體質造成

**過動兒**是因為**體質**造成，所以一個家族只要發現一個，通常後面可能就有**一大串兄弟姊妹**出現。為了**減少用藥**，我們曾嘗試過**針灸**的效果，本報 96 年度將與**台北**學術合作，推出「**過動兒的中西醫自我評估表**」，讓人們能隨時

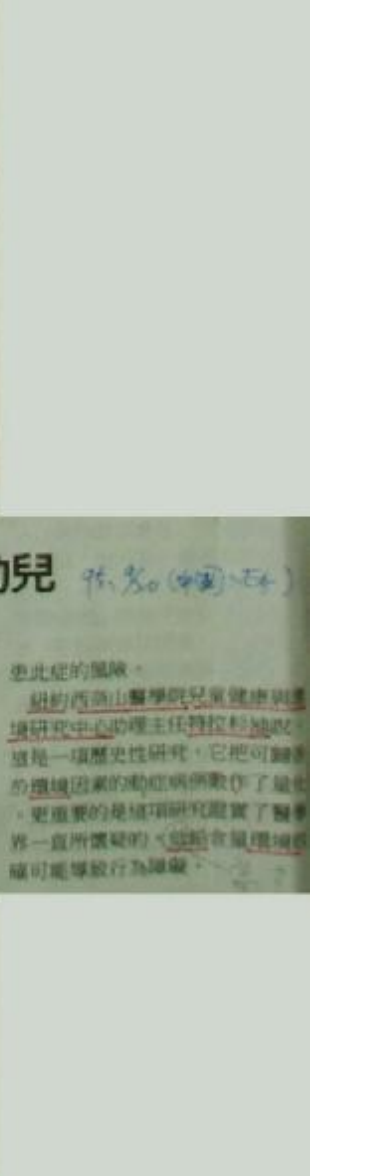
從這個評估表可發現西醫是以行為學為主，中醫則企圖了解身體上可能的困難。從中醫觀點，我看到這些孩子的困難，也開始能讓更多人明白：過動兒因為「**身體的困難**」而導致「**情緒失控**」，總是**坐不安、坐不住且易激動**，如果沒有適當的照護，到了**青少年期**，他(她)們的問題會更趨嚴重，而耗費社會國家許多寶貴的資源。因此除了有過動兒之外，過動爸爸、過動媽媽、過動公公、過動阿嬤都會存在，並且都可能有憂鬱症的問題，他們都需要醫學和社會大眾拉一把。(本文作者為國立台東醫院中醫科神經專科醫師)

#### 母親吸菸 可能生過動兒

弘雅(中國E2)

#### 萬萬建興/綜合報導

一項最新研究指出，患有「**注意力不足過動障礙症**」(ADHD，簡稱**過動症**)的**美國學齡兒童**中，有多達**3分之1**可能與嬰兒出生之前**母親吸菸**，或嬰兒出生之後，暴露於**過量鉛**的環境有關。研究同時發現，即使是政府認為可接受的鉛含量水準，也可能增加兒童罹患此症的風險。  
紐約西山醫學院兒童健康與環境研究中心主任特利特利說，這是一項歷史性研究，它把可變化的環境因素的動機與疾病作了最全面的聯繫。更重要的是這項研究證實了醫學界一直所懷疑的，**空氣污染環境**可能導致行為障礙。



#### 注意力缺失過動症/中西醫自我評估檢查表

「**注**意力缺失過動症」目前在日常生活中被發現，即時時刻存在生活周遭影響著我們，希望藉由這一份**注意力缺失過動症自我評估檢查表**，讓父母及家長們更了解我們的孩子可能是「有困難」而非「故意」坐不住的，讓這些「**問題**」的孩子們能獲得更適當的醫療與更適切的教育。

下表所列的每一小項為1分，若總分超過12分，則需請醫師評估。

西醫	中醫	計分
(一) 注意力不足(至少六項以上)	(一) 胃熱	計分
1. 粗心、易忘細節	1. 怕熱	
2. 活動的注意力難以持續	2. 肚子怕熱、睡覺常把衣服掀開	
3. 說話時常一副不專心的樣子	3. 坐不住	
4. 無法遵循他人指示完成事情	4. 常便秘或大便一粒粒	
5. 組織力差	5. 手(腳)心流汗	
6. 說話、不喜歡、抗拒需要持續用腦的工作	6. 流鼻血	
7. 常忘東西	(二) 脾氣虛	計分
8. 易因外界無關的刺激而分心	1. 鼻子怕冷、遇冷氣會打噴嚏或流鼻涕	
9. 增加記住的活動	2. 易疲倦	
(二) 過動-激動(至少六項)	3. 易氣喘	
計分	4. 過動性喜笑	
1. 躁動	5. 易驚哭	
2. 常跑動、出動身體、坐立不安	(三) 腎氣不固	計分
3. 無法靜坐	1. 尿床	
4. 不分場合、過動的說話聲	2. 夜尿	
5. 常觸摸別人的話	3. 尿失禁	
6. 總是動个不停	(四) 肝風內動	計分
7. 常抓耳朵	1. 夜睡抽搐或手腳抽動	
8. 常在無意中把玩或咀嚼	2. 夢遊	
9. 常沖動、口吐	3. 驚悸	
10. 常干擾或冒犯他人	4. 驚風發作	
總分	總分	計分

(提供/曾綺華)