

專題版

醫·學·家

M.E. Family

Special

Dr.
Karina
Chan

陳愷怡醫生
精神科

過度
活躍症

精神情緒

產後抑鬱症

比產後情緒低落更不容忽視

ADHD-專注力不足/過度活躍症

毫無先兆下打人 突然無故衝出馬路

保健湯水

當歸紅棗煲羊肉

健康小貼士

情緒病藥物知多D



SeeDoctor hk

產後抑鬱症 [Postnatal Depression]

ADHD-專注力不足/過度活躍症

健康小貼士-情緒病藥物知多D

「產後抑鬱症」廣為人知，相信不少準媽媽都會很擔心自己會換上產後抑鬱症。到底什麼是產後抑鬱症？產後抑鬱症與產後情緒低落有什麼分別？應該如何預防？一旦患上該如何處理呢？

抑鬱症需服用情緒病藥物，不少患者都擔心情緒病藥物會否導致體重增加？有很多副作用？上癮？要一世服用？

今次我們有幸請來 - 陳愷怡醫生，為大家解除疑慮，提供專業意見，希望幫助有需要人士。



玩樂



優惠



飲食



購物



運動



寵物

開心繽紛
101FUN
101fun.hk



YouTube

體驗、感受、分享，共度開心繽紛美好時光！



101fun.sharefun



出版：益眾教育媒體集團
發行印刷：Midas Innovation
編輯：醫學家編輯委員會
一般查詢：info@memghk.com
編輯部：editor@memghk.com
廣告部：marketing@memghk.com
排版：Vicky Lee / Wendy Lam

聲明及版權

本刊所載之文章內容均由醫生、醫護人員及專業人士提供，旨在提供準確的健康訊息予病人及大眾。惟所有內容均屬參考性質，故建議病人就個別不同情況向專業醫護人員尋求正確的診斷及治療。本刊被訪者及撰稿人，均不會為任何人對本刊的內容應用、廣告中所載資料與提供服務及產品的準確性、質素或可靠性，負上任何醫療及法律責任。本刊所刊登的一切資料倘未獲授權，均不可複製、編纂、翻印、及以任何形式轉載至任何類型之刊物及媒體之中應用。

版權所有，不得翻印

MASS EDUCATION MEDIA GROUP LTD. © All rights reserved

本刊內所有文章提供的資料及相關醫護資訊，只作一般性參考用途，並不能取代醫生會面診斷之效果。如有身體不適請即盡快求醫，切勿延誤治療。若資料有所誤謬，本公司及相關資料提供者恕不負責。

產後抑鬱症

產後情緒低落是很常見，那是因為初生媽媽感覺有點傷心，擔心或疲憊，一般於幾週內便會消失。但是產後抑鬱症影響力更大，持續時間更長，它會引起嚴重的情緒波動，疲憊和無望的感覺。這些感覺使得媽媽們難於照顧她的初生寶寶或自己。因此，產後抑鬱症不應被輕視，這是一個嚴重的疾病，但可以通過治療克服。

什麼是產後抑鬱症？

剛分娩後感覺心情不穩或身心疲乏是正常的，然而產後抑鬱症卻遠遠超過了這點。症狀最有可能在分娩後的幾週內開始。有時候，產後抑鬱症幾個月後才會出現。沒有得到適時治療，症狀可能會持續惡化。

什麼原因導致產後抑鬱症？

確切的原因尚未明確，但也有一些因素可能會導致產後抑鬱症之形成。產後抑鬱症可能由於突然的身理變化和情緒壓力因素的結合所觸發。

預防勝於治療

建議準爸媽多共同參與產前講座或一起看育嬰資訊，讓大家均對迎接新生命有足夠的心理準備。丈夫可分擔家務、多說鼓勵說話及幫忙照顧孩子，適當地安排親友到訪的時間，給予妻子充足的休息及私人空間，如發現有任何問題，便需要盡早向專業人士尋求協助。

藥物治療

抗抑鬱藥主要平衡腦部化學物質失調，改善病人的負面情緒及生理症狀。藥物一般不能立即對病情產生效果，可能需要幾週的時間待藥物發揮作用。有些人服用抗抑鬱藥後會產生副作用，如影響睡眠、食慾，或其他身體不適。如果出現副作用，請立刻告訴主診醫生作出調校。

如果你正在餵哺母乳，請清楚告訴主診醫生，衡量清楚地衡量利與弊，才選擇合適

心理治療

心理治療透過改變病人的負面思想及行為模式，幫助病人改善自己的情緒問題。以心理治療輔助藥物治療，成效更佳。

陳愷怡醫生

精神科



英國皇家精神科醫學院院士
香港精神科醫學院院士
香港醫學專科學院院士(精神科)

ADHD

專注力不足/過度活躍症



毫無先兆下打人 突然無故衝出馬路

專注力不足 (Attention Deficit) / 過度活躍症 (Hyperactivity Disorder ADHD)

在一般家長心目中等同頑皮、不聽話、做白日夢，它其實是指兒童的專注力、活動量及自制能力和同年紀的小孩子有差異，導致小孩子在學習、社交和生活上有障礙。一項調查顯示，全球兒童專注力不足及過度活躍症發病率約為百分之三至七，並且在男孩子中較常見。

專注力不足/過度活躍症的症狀

- 專注力失調**
孩子經常難以注意細節，容易因此犯錯、難以長時間專注於同一件事，如：做功課、遊戲、遊戲在時，不喜歡細心聆聽別人的說話，做事缺乏條理，不喜歡那些需要全神貫注的事情，不能完成指定工作、經常遺失日常用品，很容易受環境或事情影響而分心等。
- 活動量過高**
孩子在幼兒期已經表現出比同齡兒童較高的活動量，入讀小學後，當校規及其他環境限制較多時，他們的欲狀便容易被察覺，例如無法安靜下來參與活動、不停扭動身體、亂跑亂爬、觸碰四周物件等。
- 自制能力弱**
孩子比同齡的小孩子缺乏自制能力，例如在回答問題時，他們會經常搶着說出答案、打斷別人說話、於排隊時插隊或不時騷擾別人等。

個案分享

檔案編號：#2179
化名: Marcus 男 - 6歲

Marcus (化名) 是家中的獨子，他在嬰兒時期已很難照顧，永遠睡不安寧，突突鬧鬧，自學會走路後變得更搗蛋，亂衝亂撞，少看一會兒也會自行損傷。升上小一後，媽媽差不多每天放學都收到投訴，說他不留心心上堂、欠交功課、騷擾同學、排隊打尖。爸爸從前推說他是小聰明、頑皮、高IQ所以坐不定，說不需過份擔憂。最近發生兩件事令媽媽決定求助。

排隊打尖 常被同學投訴

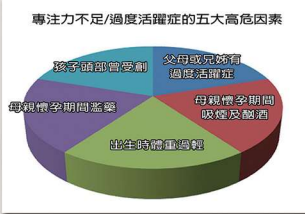
Marcus媽媽：「上星期Marcus 排隊打尖，被同學投訴，他竟然在毫無先兆下打了同學一拳，結果被同學哭葛亦被同學家長投訴。再於前兩天放學，我和Marcus等紅綠燈時，他突然無故自己衝出馬路，嚇得我大聲尖叫，不知所措。」

媽媽擔心Marcus長此下去再沒有人願意和他做朋友及終有一天會發生意外，因此事後已盡快找了精神科醫生作診斷治療。

這三個徵狀可個別或同時出現。倘若發現孩子六歲前持續出現這些徵狀六個月或以上，而且徵狀在多於一個場合(如：學校及家庭)出現，而徵狀對孩子的學習能力、社交發展或與家人的關係造成影響，便建議找專業人士作詳細的評估及治療。

專注力不足/過度活躍症的診斷

專注力不足/過度活躍症是一個臨床診斷。醫生透過和家長面談及評估小孩的情況作出判斷，如有需要會進一步建議其他檢查，如智力發展、溝通社交能力的評估等。

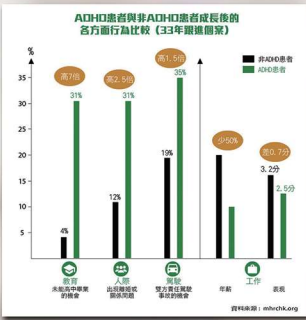
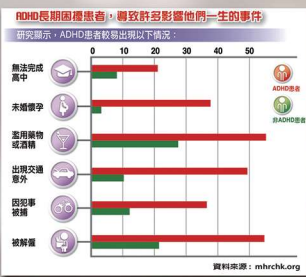


專注力不足/過度活躍症的治療

專注力不足/過度活躍症的治療，可分為藥物治療、行為治療和家校的協調。藥物治療(包括刺激中樞神經藥物或非刺激中樞神經藥物)可幫助孩子加強注意力的集中，控制孩子多動的行為和增強自我控制能力。行為治療主要是幫助孩子增加良好的行為，幫助他們與人交往。例如一些親子合約、獎勵計劃、訓練社交技巧等。孩子在訓練過程中學到的技巧能幫助他們適應學校生活、與其他小孩子建立友誼及減少行為問題。家校協調亦十分重要，家長可學習使用一些較適合專注力不足/過度活躍症孩子的管教方法，多與老師溝通孩子的學習情況，醫生亦可透過跟學校聯繫在學習安排上給予建議，讓孩子融入學習生活。

如未及早處理會對成長影響

- 發展問題**
部份ADHD孩子亦可能出現肌肉協調問題、讀寫障礙、情緒問題，如能及早發現及處理，可有助之後的發展
- 社交問題**
專注力不足的孩子容易受同伴忽視，過度活躍和衝動的孩子易受排斥，兩者皆對社交有負面影響
- 不良嗜好**
-ADHD孩子比一般孩子長大後較大機會有酗酒、濫藥、危險駕駛的問題



每個孩子都是父母心中獨一無二的小天使，在他們還伴隨你左右的時候，盡力與他們一起積極地去面對各種挑戰，當中歷程之苦與樂，往往就是我們精彩人生的一大部份。

陳愷怡醫生
精神科專科

兒童專注力不足的訓練



以下為5個指引式兒童專注力不足的訓練技巧，家長們不妨一試。

全神貫注：

- 5-7歲的孩子能集中的時間為15分鐘左右；
 - 7-10歲約20分鐘；
 - 10-12歲約25分鐘；
 - 12歲以上是30分鐘左右。
- 所以家長要合理安排訓練時間。

排除干擾：

環境對孩子的注意力有明顯的影響，所以最好消除任何干擾，給孩子一個相對比較安靜的環境來學習或做訓練。

遊戲鍛煉：

孩子做覺得有興趣的遊戲時總是全身心地投入，另外給孩子講故事時，要有表情或穿插些動作，這樣能吸引孩子的注意力。

表揚鼓勵：

鼓勵孩子做有興趣和可勝任的事情，要求孩子做的事情不能超過他本身的能力，也不能過於簡單。如發現孩子有專注的表現時，應及時鼓勵和表揚。

培養興趣：

興趣是專注的原動力，培養孩子對活動的間接興趣，並努力把間接興趣轉化為直接興趣，是培養孩子專注力的好方法之一。

日常訓練活動

- 善用公園設施，如鞦韆、滑梯、爬網架等戶外活動
- 在地上滾動身體，翻筋斗，跳彈床等動感運動
- 全身活動，如游泳、跳繩
- 從簡單動作開始學習跳舞
- 靜態活動，如玩堆沙、手指畫、泥膠或黏土
- 尋找事先被收藏的物件
- 深層壓力遊戲，如用毛巾、墊子、床單把身體捆住，保持冷靜
- 消耗性體能活動，掌上壓，仰臥起坐
- 吹肥皂泡、吹哨子，吹顏色畫

檢測評估



如子女長期出現有下列行為情況超過6項或以上，在一定程度上可自我初步判斷子女可能患有《專注力不足 / 過度活躍症》，建議盡快尋求專業的檢查確診，以免延誤病情。

- 難以留意細節，容易犯錯
- 難長時間專注於同一事情，如：學習、遊戲、運動
- 難細心聆聽別人的說話
- 難按照指引辦事，經常無法完成日常生活事務
- 做事缺乏條理，難妥善安排生活計劃
- 抗拒或不喜歡那些需要全神貫注的事情
- 經常遺失日常學習或活動的所需用品
- 容易受環境或其他事情影響而分心
- 常遺忘日常生活中已安排的活動或約會時間
- 經常手舞足蹈，難以安靜下來
- 在課室或公眾場合，經常擅自離座
- 在不適當的場合四處奔跑或攀爬
- 難安靜地遊玩或參與活動
- 無時無刻也在躍動，不願意停下來
- 經常多言說話
- 問題還未問完，已經要搶着回答
- 不願意在遊戲活動中輪候或排隊
- 常中途打擾或騷擾別人



專注力不足/過度活躍症，對學齡兒童之影響甚深遠，建議家長應採取積極的態度去了解及幫小朋友一起面對，陳醫生跟我們分享了一個值得父母參考的個案：

整天遊魂 坐不定 抄錯功課

第一次見啓文他剛升上小一，開學不久他媽媽不停接到老師投訴。「他整天遊魂，坐不定，抄錯功課，不帶花數小時做完的功課，帶了又忘記交…」啓文的媽媽一直數說他的不是，啓文一直迴避大家目光，走去玩弄窗簾，我示意媽媽到外邊坐一會。



我問啓文：「喜歡上學嗎？」他搖頭：「我討厭上學，老師常常罰我，又不帶和媽媽說我壞話，媽媽從前很疼我，現在一回家便不停鬧我。小息時同學又不和我玩。我討厭他們全部人！」原來啓文是一個衝動的小孩，有一次排隊時同學不小心踢到他，他大力推跌那同學，自此以後再沒有同學理會他。

經過詳細評估，啓文被診斷為專注力失調 / 過度活躍症 (ADHD)。媽媽其實心裡有數才帶他來診，和這啓文的割白後更一陣心酸。多番討論，媽媽終於同意嘗試服藥，透過藥物的幫助，啓文的專注力、活動量和衝動性初步得到改善。

調節家中環境 制定賞罰制度

同一時間，我亦建議媽媽由調節家中環境、制定賞罰制度開始。例如：訂立清晰的時間表，安排安靜的環境做功課，減少令他分心的事物，多讚賞正面的行為等，我亦提醒媽媽快修補彼此的關係，找出好方法為輪流，了解他遇到的問題，一同商量解決辦法。班主任了解啓文的情況後也作出安排，例如她讓啓文坐到最前，安排他派作業走動一下。啓文另一個難題是沒朋友。我提議媽媽教啓文正確的遊戲規則，帶一些小食主動和同學分享來打破僵局，老師也幫忙稱讚願意和啓文玩的同學。



陳愷怡醫生
精神科專科



保健湯水DIY

健康學習自煮



當歸紅棗煲羊肉



材料：

急凍羊肉	一斤
當歸王	半兩
紅棗	十粒
生薑	二兩
米酒	一茶匙
鹽	適量
紅片糖	半兩



步驟：

1. 羊肉解凍，洗淨，斬件，用米酒、食鹽略炒。
2. 生薑去皮，洗淨，切片，用刀背拍扁。
3. 其餘材料洗淨。
4. 煲滾適量清水，放入所有材料，再滾後轉小火煲約二小時，下鹽及片糖調味便可。

功用解說：

健脾補腎，補氣活血，治手足冰冷。

資料取自趙生健康網。食譜由醫師提供，僅給讀者參考。

特稿

尿道炎可參考淋症辨證及治療



Chinese Doctor
聯中醫
chinesedoctor.com.hk

YouTube



盧文健中醫分析尿道炎



搜尋中醫



中藥方劑



醫院診所



醫護新聞



中醫視頻



中醫文章

情緒病藥物知多D

很多患者擔心服用情緒病藥物副作用多及影響大，又擔心會「食上癮」，常問道：可否不食藥？病情好轉可立即停藥？

抑鬱症案例



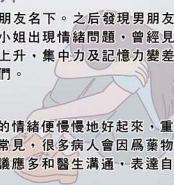
服藥初期情緒好轉，但體重持續上升

曾有35歲患者蔡小姐，花盡積蓄買樓打算結婚，寫了男朋友名下。之後發現男朋友認識了新女友，他決定和新女友結婚，更和她斷絕聯絡。蔡小姐出現情緒問題，曾經見精神科醫生及開藥。服藥初期情緒有好轉，但她的體重持續上升，集中力及記憶力變差。她很快便停了藥，情緒再次失控，於是家人帶了她來找我們。



自行調教份量、甚至停藥

替蔡小姐選了一些對體重及記憶力較少影響的藥物，她的情緒便慢慢地好起來，重拾原動力及興趣，為自己重新出發作準備。蔡小姐的情況很常見，很多病人會因為藥物的副作用而自行調教份量、甚至停藥，令病情變差。所以建議應多和醫生溝通，表達自己的需要及擔心，讓醫生替你選取最合適的藥物。



情緒病藥物副作用Q&A

▶ 會否導致體重增加？

傳統抗鬱藥的確有機會這個問題。但是新一代藥物對體重的影響不大。曾經有病人一坐下便說「如果吃了藥會肥你不用幫我了！」相反，也有病人說希望藥物可以幫助他的胃口。病人若能把自己的期望說得清楚，其實可讓我們在選擇藥物時更有方向。

▶ 是否有很多副作用？

新一代情緒藥物的副作用都較溫和，常見的有頭痛、腸胃不適、口乾、汗水增加、疲倦等。一般副作用在服藥第一星期比較明顯，但絕大多數在適應後便會慢慢改善。

▶ 會否上癮？

不會，上癮是指身體出現耐藥性，越食越多，一停下來便有脫癮的反應，繼而倚賴藥物。通常在調教藥物到一個份量，症狀改善後，便會持續服用相同份量，不會越食越多。有部份病人在服藥中途突然停藥，不適反應是有機會出現，但那不是脫癮反應。

▶ 是否要一世服用？

只要患者情緒問題康復，症狀改善，回復以往的狀態和日常生活，便可以再服藥六至九個月後與醫生商量安排停藥。但切記不要自行停藥，以免減慢康復進度，甚至增加復發的機會。



MEMG

益眾教育媒體集團
MASS EDUCATION MEDIA GROUP

