儿童注意缺陷多动障碍（儿童 ADHD）

诊断

通常情况下，除非注意缺陷多动障碍的核心症状在年幼时就显现了（即 12 岁之前），并且孩子持续在家中和学校引起重大问题，否则不应被诊断为注意缺陷多动障碍。

目前没有针对注意缺陷多动障碍的特定检测，但要作出诊断，可能需要：

- **医学检查**，帮助排除其他可能的症状原因
- **信息收集**，例如任何当前的医疗问题、患者个人及其家庭病史以及学校记录
- 对孩子的家人、老师或其他熟知孩子的人进行**面谈或问卷调查**，例如照料者、保姆和教练
- 美国精神病学协会出版的**《精神障碍诊断与统计手册》DSM-5 中的注意缺陷多动障碍诊断标准**

- **注意缺陷多动障碍评定量表**，可帮助收集和评估有关孩子的信息

诊断幼儿 ADHD

尽管有时学龄前儿童甚至更小的儿童就会出现 ADHD 迹象，但如果儿童年龄太小，诊断这种疾病会很困难。因为可能将语言发育迟缓等发育问题误认成 ADHD。

因此，对疑似患有 ADHD 的学龄前或更小的儿童可能更需要由心理学家或精神病学家、言语病理学家或育儿发育儿科医生等专家进行评估。

其他类似注意缺陷多动障碍（ADHD）的病症

多种医疗状况或其治疗方法可能会引起类似注意缺陷多动障碍（ADHD）的体征和症状。例如：

- 学习或语言障碍
- 诸如抑郁症或焦虑等心境障碍
- 癫痫发作症
- 视力或听力问题
- 自闭症谱系障碍
- 影响思维或行为的医疗问题或药物
- 睡眠障碍
- 脑损伤

Our caring team of Mayo Clinic experts can help you with your 儿童注意缺陷多动障碍（儿童 ADHD）-related health concerns

---

治疗

儿童注意缺陷多动障碍标准治疗方法包括药物治疗、行为疗法、咨询和教育服务。这些治疗方法可以缓解注意缺陷多动障碍的很多症状，但无法将其治愈。可能需要一些时间才能确定哪种治疗方法最适合您的孩子。

兴奋药物

目前兴奋药物（精神振奋药物）是注意缺陷多动障碍最常用的处方药。兴奋剂似乎可以增强和平衡大脑中被称为神经递质的化学物质的水平。这些药物有助于改善注意力不集中和多动症的体征和症状，但有时仅在短期内有效。

例如：

- **安非他命。**其中包括右旋安非他命（Dexedrine）、右旋安非他命-安非他命（Adderall XR、Mydayis）和甲磺酸赖氨酸安非他命（Vyvanse）。
- **哌甲酯。**其中包括哌甲酯（Concerta、Ritalin 等）和右哌醋甲酯（Focalin）。

兴奋药物有短效和长效两种形式。有一种长效哌甲酯贴片（Daytrana）可以置于髋关节上。

正确的剂量因孩子而异，因此可能需要一些时间才能找到正确的剂量。如果出现明显的副作用，或随着孩子的成长，可能需要调整剂量。询问医生兴奋剂可能带来的副作用。

兴奋剂药物和某些健康风险

一些研究表明，如果患有某些心脏问题，使用ADHD兴奋剂药物可能是个问题，兴奋剂药物的使用可能会增加出现某些精神症状的风险。

- **心脏问题。**兴奋剂药物可能导致血压或心率升高，但其是否会增加严重不良反应或猝死风险，这一点仍未得到证实。然而，在给您的孩子开兴奋剂药物之前，医生应先评估孩子是否有心脏病或心脏病家族史，并在使用兴奋剂期间监测孩子的情况。

- **精神问题。**极少数情况下，使用兴奋剂药物可能会增加出现激动、精神症状或躁狂症状的风险。如果您的孩子在服用兴奋剂期间突然出现新的行为问题或行为恶化，或者出现幻视幻听，请立即联系医生。

其他药物

可能有效治疗 ADHD 的其他药物包括：

- 阿托西汀（Strattera）
- 抗抑郁药，如安非他酮（Wellbutrin SR、Wellbutrin XL 等）
- 胍法辛（Intuniv）
- 可乐定（Catapres、Kapvay）

阿托西汀和抗抑郁药比兴奋剂起效慢，可能需要几周时间才能完全发挥作用。如果因为健康问题您的孩子不能服用兴奋剂或者兴奋剂引起重度副作用，这些可能是不错的治疗方案。

自杀风险

尽管尚未得到证实，但人们担心儿童和青少年服用非兴奋性注意缺陷多动障碍药物或抗抑郁药，可能会导致其产生自杀念头的风险有所增加。如果您注意到您孩子有任何自杀念头或其他抑郁症迹象，请与医生联系。

用药安全

务必确保您的孩子服用正确剂量的处方药。家长可能担心兴奋剂和药物滥用及成瘾风险。一般认为，按医生处方服用兴奋剂类药物是安全的。您的孩子需要定期就诊，确定是否需要调整用药。

另一方面，有些人可能会误用或滥用开给注意缺陷多动障碍患儿及青少年的兴奋剂类处方药，这一点需要引起注意。为确保您孩子的用药安全，以及在正确时间服用正确剂量的药物：

- **谨慎用药。**无监管的情况下，不得由儿童和青少年自行保管注意缺陷多动障碍药物。
- **居家是务必将药物锁在家中带有防儿童开启锁的橱柜中。**而且药物应置于儿童不可触及之处。过量使用兴奋剂类药物的后果非常严重，甚至可能危及生命。
- **请勿让您的孩子携带药物去学校。**亲自将药物送到学校的医务室。

注意缺陷多动障碍行为疗法

患有注意缺陷多动障碍的儿童通常能够从精神科医生、心理医生、社工或其他心理健康专家提供的行为疗法、社交技能训练、养育技能训练和咨询中获益。一些患有注意缺陷多动障碍的儿童还可能患其他疾病，例如焦虑障碍或抑郁症。在此类情况下，咨询对注意缺陷多动障碍和同时存在的其他问题都有帮助。

治疗示例包括：

- **行为疗法。**老师和父母可以了解行为改变策略，例如代币激励制度和超时设定，以应对棘手的情况。
- **社交技能训练。**这种疗法可以帮助儿童们学习得体的社交行为。
- **育儿技能训练。**这种疗法可以帮助父母们学会理解和指导孩子的行为。
- **心理疗法。**这种疗法能够让患有注意缺陷多动障碍的大龄儿童讨论困扰他们的难题、探索负面行为模式以及学会如何应对自己的症状。
- **家庭治疗。**家庭治疗可以帮助父母和兄弟姐妹应对与注意缺陷多动障碍患者共同生活时的压力。

当采用团队合作治疗时，也就是老师、父母、治疗师和医生相互协作，能够取得最佳效果。自行了解注意缺陷多动障碍和可以使用的服务。与您孩子的老师合作，并向他们提供可靠的信息源，以支持他们的课堂教学工作。

新型医疗设备

美国食品药品监督管理局批准了一款新的医疗设备，用于治疗 7 至 12 岁且未服用ADHD处方药物的ADHD患儿。该设备名为 Monarch 外部三叉神经刺激（eTNS）系统，须通过医生处方方可使用。

eTNS设备尺寸类似手机，可在家长监护下居家使用，用于患儿入睡时。设备会产生低强度电刺激，通过导线传到患儿前额的小贴片上，向控制注意力、情绪和行为的大脑部位发送信号。

若考虑使用eTNS设备，务必要讨论相关防范措施、预期效果和可能产生的副作用。向医疗护理专业人员索要完整的信息和说明。

持续治疗

如果您的孩子正在接受 ADHD 治疗，他或她应该定期就医，直到症状大幅度改善为止，随后若症状稳定，一般每三到六个月就医一次。

如果您的孩子有任何药物副作用，如食欲不振、睡眠困难或烦躁不安，或者如果孩子的 ADHD 症状在初始治疗后未明显改善，请致电医生。

更多信息

在 Mayo Clinic 治疗

心理疗法

申请预约

生活方式与家庭疗法

因为注意缺陷多动障碍（ADHD）很复杂，而且每个 ADHD 患者有个体差异，所以很难提出适合每个孩子的建议。但以下一些建议可能有助于创造一个有助于患儿康复的环境。

居家儿童

- **多多关爱孩子。**孩子们需要感觉到自己被关爱和理解。如果仅关注孩子行为的负面方面，则会损害您与孩子的关系并影响孩子自信心和自尊。如果您的孩子难以接受口头表达的爱意，您的一个微笑、轻拍肩膀或拥抱都可以表示您的关心。经常寻找孩子行为中值得夸赞的行为。
- **寻找提高自尊的方法。**患有 ADHD 的儿童通常在艺术、音乐或舞蹈课或武术课上表现得很好。根据孩子的兴趣和能力选择活动。所有的孩子都具有可以培养的特殊才能和兴趣。经常取得的小成就有助于孩子建立自尊。
- **向孩子提供说明时，使用简单的文字并进行示范。**说话时速度放慢，心平气和，并且要表达得非常具体。一次给出一条指示。在给出指示之前和指示过程中，停下来与孩子进行眼神交流。
- **识别难以应付的情况。**尽量避免孩子难以应付的情况，例如长时间坐着听演讲，或在琳琅满目的商场和商店中购物。
- **使用超时设定或适当后果作为纪律手段。**从严格但充满爱心的纪律开始，奖励良好行为并阻止负面行为。虽然超时设定时间应该相对较短，但时间长度要足以您的孩子重新获得控制权。这种方法的理念是中断和缓和失控行为。儿童也应该接受他们做出的选择的结果。
- **锻炼组织能力。**帮助孩子整理和维护日常任务和活动记事本或图表，并确保为孩子提供安静的学习场所。将孩子房间内的物品分组，并将物品存放在明确标记的区域中。尝试帮助孩子保持环境井井有条。
- **尽量保持规律的吃饭、午睡和就寝时间表。**患有 ADHD 的儿童很难接受和适应变化。使用大日历来标记即将进行的特殊活动和日常琐事。避免孩子从一项活动突然转换到另一项活动或至少要提前提醒孩子。
- **鼓励社交互动。**以身作则为孩子树立榜样，鼓励孩子与同伴积极互动并表扬和奖励这种行为，帮助孩子学习社交技能。
- **培养健康的生活习惯。**确保您的孩子精力充沛。尽量避免让孩子过度劳累，因为疲劳常常会使 ADHD 症状恶化。重要的是，孩子要均衡饮食以促进健康发育。经常运动除了对健康有好处外，也可以对行为产生积极影响。

在学校的儿童

尽可能了解注意缺陷多动障碍和帮助孩子成功的机会。您是您的孩子最好的代言人。

- **询问有关的校园项目。**法律要求学校制定项目，确保那些有学习障碍的儿童能得到他们所需要的支持。您的孩子可能有资格获得联邦法律规定的附加服务：详见 1973 年颁布的《康复法案》第 504 节或《残障人士教育法案》(IDEA)。其中可包括评估、课程调整、改变课堂设置、改进教学技术、学习技能指导、使用计算机以及加强家长和教师之间的合作。
- **与您孩子的老师交谈。**与老师保持密切沟通，支持他们在课堂上帮助孩子所做的努力。确保老师密切关注孩子的动向，并且灵活耐心地提供积极的反馈。要求他们非常清楚自己的指示和期望。

替代医学

几乎没有研究表明，替代疗法可以减轻注意缺陷多动障碍的症状。在考虑采取任何替代干预措施之前，请咨询您的医生，确定该疗法是否安全。一些经过尝试但尚未得到充分科学证明的替代疗法包括：

- **瑜伽或冥想。**经常进行瑜伽练习或冥想和松弛技术有助于儿童放松和学会自律，这可以帮助他们控制注意缺陷多动障碍的症状。
- **特殊饮食。**适于注意缺陷多动障碍患者的大多数饮食都排除了被认为会增加功能亢进的食物（例如糖）和常见的过敏原（例如小麦、奶类和蛋类）。一些饮食建议避免人工食用色素和添加剂。目前为止，研究尚未发现饮食与改善注意缺陷多动障碍症状之间存在恒定的联系，但一些轶事证据表明，饮食改变可能影响对特定食物过敏的儿童。咖啡因可能对注意缺陷多动障碍患儿起到兴奋剂的作用并可能引发危险，因此不建议使用。
- **维生素或矿物质补充剂。**尽管食物中的某些维生素和矿物质对身体健康必不可少，但没有证据表明维生素或矿物质补充剂可以缓解注意缺陷多

动障碍的症状。“超高剂量”维生素，即远远超过建议的膳食营养素供给量（RDA）的维生素，可能有害。

- **草本补充剂。**没有证据表明草药疗法对注意缺陷多动障碍有帮助，有些甚至可能有害。
- **专有配方。**这些产品由维生素、微量营养素和其他成分制成，可作为注意缺陷多动障碍患儿可能的治疗补充剂。但关于这些产品的研究极少或根本没有，而且它们不受美国食品药品监督管理局监督，因此它们可能无效，甚至有害。
- **必需脂肪酸。**这些脂肪包括欧米茄-3 脂肪酸，是大脑正常运作的必需物质。研究人员仍在研究这些是否可以改善注意缺陷多动障碍的症状。
- **神经反馈训练。**这种方法又称脑电图（EEG）生物反馈，在孩子专注于某些任务的同时，用仪器来显示脑电波图案。需要进行更多研究以确认其可行性。

妥善处理与支持

照顾患有注意缺陷多动障碍 (ADHD)的儿童对整个家庭来说可能颇具挑战性。父母可能会因孩子的行为以及其他人的反应而受伤。处理 ADHD 的压力可能引起夫妻矛盾。ADHD 给家庭带来的经济负担可能加剧这些问题。

ADHD 患儿的兄弟姐妹也可能会有一些特殊的困难。要求很多或具有攻击性的患儿可能影响其兄弟姐妹；而且因为 ADHD 患儿需要父母花大量的时间照顾，可能导致其兄弟姐妹所、受到的关注减少。

资源

此外还会提供社会服务或互助组等各种资源。互助组通常能提供如何应对注意缺陷多动障碍的实用信息。向您孩子的医生询问您所在地区的互助组。

还有很多实用的书籍和指南可供父母和老师参考，并且网上也有专门针对注意缺陷多动障碍的网站。但如果网站或其他资源提供的疗法过于危险或未经证实或是与医护团队的建议相冲突，请务必保持谨慎。

应对之策

许多父母会注意到他们的孩子的行为模式以及他们自己对这种行为的反应模式。您和孩子的行为也许都需要改变。但是新习惯取代旧习惯需要付出很多努力。

对自己和孩子取得改善的期望要符合实际。并谨记孩子的各个发展阶段。为自己和孩子设定小目标，不要试图一次做出很多改变。

- **保持冷静，以身作则。**以身作则。尽量保持耐心和克制，即使孩子失控时也是如此。如果您平心静气地说话，您的孩子也更有可能冷静下来。学习压力管理技巧可以帮您应对自己的挫败感。
- **花点时间和孩子一起玩。**努力接受并欣赏孩子性格中不是那么难以理解的部分。要想做到这一点，最好的方式就是花时间和孩子共处。这段时间应该没有其他孩子或成人打扰。尽量每天给孩子更多积极而非消极的的关注。
- **努力建立健康的家庭关系。**管理和改变 注意缺陷多动障碍 (ADHD) 患儿的行为时，全体家庭成员之间的关系作用很大。相比感情不甚牢固的夫妻，感情牢固的夫妻往往发现更容易面对养育的挑战。伴侣间投入时间培养彼此之间的感情至关重要。
- **自我休憩片刻。**时不时自我休憩片刻。不要因为离开孩子几小时就感到内疚。休息好，放松下来，您会成为更好的父母。一定要向亲友寻求帮助。确保保姆或其他照料者了解 注意缺陷多动障碍，并且足够成熟能胜任这项工作。

准备您的预约

您可能要先带孩子去看家庭医生或儿科医生。根据初步评估的结果，医生可能会将您转诊给专科医生，如发育行为儿科医生、心理医生、精神科医生或小儿神经科医生。

您可以做什么

为您孩子的约诊做准备：

- **列出您的孩子在家里或学校的所有症状和困难** 。
- **准备关键个人信息，**包括任何重大压力或近期生活变化。
- **列出您的孩子正在服用的所有药物、**维生素、草药或其他补充剂，及其剂量。
- **如果有的话，带上所有既往评估和正式检验的结果，**以及学校成绩单。
- **请准备一份您需要向您的孩子的医生咨询的问题清单** 。

需要向您孩子的医生咨询的问题可能包括：

- 除了 ADHD，还有哪些原因可能引起我孩子的症状？
- 我的孩子需要做哪些检查？
- 可提供哪些治疗方法，您建议哪种？
- 除了您推荐的主要治疗方法以外，还有什么替代疗法？
- 我的孩子还有其他健康问题。我怎样才能最好地同时管理这些状况？
- 我的孩子应该去看专科医生吗？
- 您给我孩子开的药物有可替代的同类仿制药吗？
- 药物会有哪些副作用？
- 是否有我可以带走的印刷材料？您建议哪些网站？

如果有任何不理解的地方，您可以随时提出问题。

医生可能做些什么

准备好回答医生可能询问的问题，例如：

- 您最开始留意到孩子的行为问题是什么时候？
- 令人不安的行为是一直发生还是只在某些情况下发生？
- 您的孩子在家里和学校遇到的困难有多严重？
- 有没有什么因素似乎会令孩子的行为恶化？
- 是否有任何因素看似改善了您的孩子的行为？
- 您的孩子喝咖啡吗？喝多少？
- 您的孩子的睡眠时间和模式是什么？
- 您的孩子现在和过去的学习成绩如何？
- 您的孩子在家会看书吗？您的孩子是否存在阅读困难？
- 您在家里用过哪些管教方法？哪些方法管用？
- 描述家中的同住人员和典型的日常生活。
- 描述您的孩子在家里和学校的人际关系。

您的医生或心理健康专家将根据您的回答、症状和需求提出其他问题。提前准备好并预测医生可能提出的问题会帮助您充分利用就诊时间。

来自妙佑医疗国际员工

在 Mayo Clinic 治疗

申请预约

医生与科室

June 25, 2019

打印

显示参考文献

相关

相关医疗程序

心理疗法

产品与服务

A Book: A Practical Guide to Help Kids of All Ages Thrive

在《美国新闻与世界报道》2023-2024 年度全美最佳精神科医院评选中，妙佑医疗国际明尼苏达州罗切斯特院区名列前茅。

了解更多关于这一最高荣誉的信息

CON-20155299

患者护理和健康信息

疾病与状况

儿童注意缺陷多动障碍（儿童 ADHD）

查找医生

查询职位

订阅电子新闻简讯

关于妙佑医疗国际

关于网站

联系我们

院区地点

健康信息政策

联邦医疗保险责任医疗组织（ACO）

媒体垂询

学生专区

学位项目

入学要求

学生与教员门户网站

研究人员专区

教研人员

实验室

国际患者专区

约诊

财务服务

国际服务地点 & 办事处

慈善护理 & 财务援助

社区健康需求评估

新闻网络

价格透明

医疗专业人员专区

AskMayoExpert

临床试验

妙佑医疗国际校友会

转诊患者

商务专区

高管健康项目

国际业务合作

设施 & 房地产

供应商信息

财务援助文件 - 亚利桑那州

财务援助文件 - 佛罗里达州

财务援助文件 - 明尼苏达州

关注妙佑医疗国际

下载妙佑医疗国际应用程序

去商店下载 Google Play

App Store 下载

条例条款 隐私权政策 隐私惯例声明 无障碍访问声明 广告 & 赞助政策 网站导航

© 1998-2024 妙佑医疗国际医学教育与研究基金会（MFMER）。保留所有权利。

语言: 简体中文