

专家方案



ADHD

有关“多动”的问与答

Zhuyili

Bimeng jizhong de hazi

注意力不能集中的孩子

〔日〕榊原洋一 著
方颖轶 译



上海科学普及出版社



Zhuyi11 Buneng Jizhong De Haizi

ISBN 7-5427-1956-4



9 787542 719560 >

定 价：9.80 元

专家方案

注意力不能集中的孩子

ADHD

有关“多动”的问与答

[日]神原洋一著 方颖轶译

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

注意力不能集中的孩子:注意力缺陷多动性障碍(ADHD)
的问与答/(日)榊原洋一著;方颖轶译. —上海:上海科
学普及出版社,2001.8 (2002.2 重印)

(专家方案)

ISBN 7-5427-1956-4

I. 注… II. ①榊…②方… III. 小儿疾病:多动症—
诊疗—问答 IV. R748-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20520 号

©2000 by SAKAKIHARA Youichi/KK. INTERMEDIA

All rights reserved

First published in Japan in 2000 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.
through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE translation rights in China (excluding Hong Kong,
Macao and Taiwan) ©2001 by SHANGHAI POPULAR SCIENCE
PRESS

本作品由上海科学普及出版社通过上海碧日咨询事业
有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发
行。

上海市版权局著作权

合同登记号:图字 09-2000-529 号

前 言

致为孩子的注意力无法集中而感到苦恼的家长们

注意力不集中、多动、行为过激的孩子

所谓注意力缺陷多动性障碍（ADHD）指的就是，注意力欠缺、多动、行为冲动等症状尤为明显，出现不能适应家庭与学校等社会生活的障碍。据说，3%~5%的儿童会出现这种障碍。早的话，在幼儿园时就显示出明显的症状，大多数孩子则是在小学时得到确诊的。

为孩子进行类似 ADHD 的诊断，是在我刚成为医生不久后的事。那时，人们就已经了解，存在明显比一般儿童难以集中注意力、并且伴有多动倾向的儿童。但当时人们不称它为“注意力缺陷多动性障碍（ADHD）”，而是称作“细微脑部障碍（MBD）”。这是因为即使比较这些儿童大脑的照片和脑电波，也发现不了任何异常情况，所以人们认为这是脑部存有肉眼所不能观察到的病变，因此称之为“细微脑部障碍”。细微脑部障碍的症状除了主要的注意力不集中和多动以外，还有学习障碍和轻度的运动障碍。

当时的我，作为医生仅仅是把细微脑部障碍当作一般知识来掌握。在这之后，注意力缺乏、不安分的儿童在美国得到了注意，人们进行各种研究，在生理学上分析它的病理情况以及治疗方法。1980年，美国精神医学学会（APA）把这种病症命名为“注意力缺陷多动性障碍

(ADHD)”，并且确定了它的诊断标准。

难道我的孩子就是 ADHD

有两个原因使我个人对这种障碍产生了兴趣。其一就是当我们一家住在美国的时候，我发现三个孩子中的一个在学校里被同学排斥在外，只对自己喜欢的事感兴趣，如果有谁惹了他，立刻就发火，哭个不停。那时我就想“难道他就是 ADHD”？但是，幸而随着孩子的成长，他的症状逐渐得到了控制。现在回头再想想，当时的他可能正处于正常儿童与 ADHD 的边缘。而且那时我还想过，因为 ADHD 是家族遗传的（如果家族里有人得这种病的话，后代也患同种病的可能性很高），所以情不自禁地琢磨起自己是否也有这种倾向呢？

想着想着就去看了诊断标准，发现上面有“常常过分唠叨”，结果甚至认为这一条“倒蛮符合我的”。事实上的确有成人 ADHD（大部分人是持续了孩童时的症状），在美国就有成人专用的诊断和治疗方法。

在以外国人为对象的诊所遇到 ADHD

使我个人产生兴趣的另一个原因，就是当我从美国回国后，每月一次在以外国人为对象的诊所给美国和加拿大儿童看病时，为他们 ADHD 儿童门诊人数的众多所惊讶。

而且他们中的大多数都在服用了利他林（Ritalin）之后，症状得到控制。可能正因为如此，我在观察室里所看到的儿童并没有特别的多动、行为偏激以至难以处理。于是我就不禁去问他们的家长：“怎样，这个孩子……？”家

长们回答道：“从在自己国家的时候开始，就一直通过服用利他林来抑制病症。所以请给我开点利他林。”

在这些家长中还有人曾坦白告诉我，“其实我并不觉得自己的孩子已经到了必须服用利他林的程度。只是因为学校老师建议‘你的孩子可能是 ADHD，去医院看一看，服用些利他林比较好……’”。

渐渐地对于这种在美国受到如此重视的障碍，我开始担心它将来究竟是会像在美国一样地被人们所重视，还是会被我们视若无睹。

我们几乎没人为此去看门诊

事实上与美国人对 ADHD 的认知度相比，我们几乎都还不知道这种障碍。在我的诊所中，来求诊 ADHD 治疗的门诊患者少之又少。

结果有时在候诊室里看到由于感冒来就诊儿童的多动症状，我会主动询问他们的母亲“是 ADHD 吗？”于是母亲们也会“是呀，正感到棘手得很”等打开话匣子，当她们了解了 ADHD 后，就会显现出恍然大悟的样子。

确实最近电视、杂志以 ADHD 为专题的节目和报道多起来了，甚至相关书籍也得到了出版，大多数人都似乎对此略有所知。但是就 3%~5% 的儿童是 ADHD 这个事实来说，我认为还是有必要得到更多的认知。

即使认为自己的孩子是 ADHD，也不必太担心

即使觉得“我家的孩子坐不定、再怎么提醒他也不听、常常丢东西、老是和同学吵，难道这就是 ADHD!?”

也没有必要太担心。因为没有 ADHD 的儿童也常常会冒冒失失、丢三落四、吵架打架什么的。所谓 ADHD 是指由于以上症状实在太过明显，被老师当作问题儿童对待，被同学朋友排斥在外，与整个社会不相适应的状态。如果用某些办法就能让他们与社会相适应的话，他们就不是 ADHD，也没必要接受治疗。

ADHD 仅仅是一种障碍，它既不是精神异常所引起的病症，也不是精神发育迟滞。只是与其他儿童相比，他们的自控能力差了一点。但大多数儿童随着年龄的增长，会渐渐变得能够自控，到了青春期后，症状就会不明显了。随着孩子本人对自控能力的不懈努力，加上家人、老师和朋友的支持与理解，渐渐地他们就能够控制自己的感情了。

同时，在症状非常严重的时候，也可以通过安全有效的药物来控制感情和行为。因为服用药物可以安抚因情绪不稳、焦虑、或者控制不了自己的偏激而困惑的孩子。

当然最重要的还是父母给予的信心，让儿童不会因为自己是 ADHD 而自卑或失落。因为 ADHD 儿童的丢三落四、情绪不稳、言行粗暴而容易被周围人误解，所以，他们就会变得没有自信、丧失自尊。为了避免这样的结果，父母们应采取积极的态势去支持孩子，共同克服 ADHD。

其他儿童简简单单就能做的事，ADHD 的儿童却不行。为了做成一件事，他们需要花费大量的时间，陪着他们可能非常辛苦，所以还请各位家长注意边干边休息，合理调整时间，一步一个脚印地踏实前进。

4 注意力不能集中的孩子

目 录

前言

致为孩子的注意力无法集中而感到苦恼的家长们…………… 1

一 有关 ADHD 基本知识的问与答 …………… 1

Q1 ADHD 是什么单词的缩写，它到底是什么意思呢？
…………… 2

Q2 尽管注意力不能集中，但并没有出现偏激行为，这也是 ADHD 吗？ …………… 5

Q3 多动与 ADHD 一样吗？ …………… 6
ADHD 的诊断标准 …………… 8

Q4 什么性格的儿童容易得 ADHD？ …………… 10

Q5 ADHD 是最近新出来的病吗？从前有没有呢？ …… 11

Q6 总觉得自己的孩子比其他儿童容易分散注意力、多动，有必要非常担心吗？ …………… 13

Q7 常常在学校里丢三落四、对周围事物也好像漠不关心，这是 ADHD 吗？ …………… 15

Q8 孩子对大人的话不好好听，非常麻烦；我该怎么办才好？ …………… 17

Q9 ADHD 能自然治愈吗？ …………… 19

Q10 ADHD 会遗传吗？ …………… 21

Q11	家长如果是 ADHD 的话，对儿童会产生怎样的影响呢？	23
Q12	是不是独生子女容易患上 ADHD？	24
Q13	有人说 ADHD 是“因为教育方法不好”，这有关系吗？	25
Q14	父亲不参与儿童的教育对 ADHD 有什么影响吗？	27
Q15	是否会因为营养不足等饮食方面的原因导致 ADHD 呢？	28
Q16	一直觉得孩子智力迟钝，要紧吗？	30
Q17	儿童本人会意识到自己是 ADHD 吗？	31
Q18	总呆在家里不出去，同年龄的朋友也很少，怎么办呢？	33
Q19	有人说 ADHD 的儿童易走上歪道，这是真的吗？	35
	反抗挑战性障碍的诊断基准	37
	行为障碍的诊断基准	38
Q20	ADHD 儿童的身上就只有缺点了吗？	40

二 有关就医方法和治疗的问与答

Q21	出现什么症状后必须去医院就诊？	43
Q22	有没有专门治疗 ADHD 的医院？	44
Q23	去医院就诊时有哪些注意事项？	46
Q24	幼儿期的儿童都很不安分，这时有什么区分方法吗？	47
Q25	听说 ADHD 能通过药物治疗，那是些什么药呢？	

2 注意力不能集中的孩子

.....	49
Q26 药物长期使用会有副作用吗?	51
Q27 有没有药物以外的治疗方法?	52
Q28 是不是越早接受治疗越好?	55
Q29 孩子被认为有“自闭倾向”,这和 ADHD 的区别是什么?	56
Q30 是不是 ADHD 的儿童容易出现学习障碍?	57
Q31 听说有过敏病症的儿童会出现多动症状,这和 ADHD 有什么关系吗?	58
Q32 是否会出现因 ADHD 引发的其他并发症?	59
【专栏】“康夫、大熊综合征”的名称	61

三 有关家庭生活烦恼和应对方法的问与答

Q33 究竟是应该严厉管教还是应该采取儿童本人喜欢的方法呢?	62
Q34 是否应该对孩子本人说明他是 ADHD 呢?	65
Q35 是否有什么能让亲戚朋友正确理解儿童 ADHD 的方法?	67
Q36 是否因为夫妻两人都有工作,对儿童疏于管教而造成今天的局面,对此有什么建议和注意点吗? ..	68
Q37 一想到孩子的将来就感到不安。怎样的工作才适合他们呢?	70
Q38 与祖母住在一起,家里一共 4 个人,孩子是独生子,是否会对他太溺爱了呢?	72
Q39 是否会因特别照顾了 ADHD 的孩子,而对其他孩子产生什么影响?	73

Q40	根本不做作业，该怎么办才好？	75
Q41	在表扬和批评 ADHD 儿童时，需要注意些什么？	77
Q42	听说 ADHD 的儿童容易发生意外。那么为了防止意外的发生，该注意些什么呢？	78
Q43	有什么能让孩子集中注意力、控制情绪的好方法吗？	79
Q44	由于他实在不听话，结果我常常忍不住动手打他，怎么办呢？	81
Q45	当儿童出现反抗态度时，是否说明他的 ADHD 症状加剧了？	83
Q46	为了让他能掌握基本的生活习惯，我该怎么做才好？	85
Q47	尽沉迷于电子游戏。如果放任他这样做，好吗？	87
	【专栏】电子游戏与 ADHD	89

四 在幼儿园和学校采取的应对方法 90

Q48	听说 ADHD 的儿童不能进入幼儿园，这是真的吗？	91
Q49	现在的幼儿园和学校是否能完全应对 ADHD 的儿童？	92
Q50	被老师建议去特殊班级，怎么办？	94
Q51	对老师和家长应该怎样解释 ADHD，才能得到他们的理解呢？	96
Q52	孩子欺负同班同学，是否应该对被欺负同学的家长	

说明他是 ADHD 呢？	99
Q53 教育机关里是否有咨询窗口？	100
Q54 是应该培养他的长处呢，还是应该弥补他的短处， 怎么办？	102
Q55 听说在美国有专门的 ADHD 教育计划，是否有必要 对他采取特殊教育呢？	104
Q56 由于孩子不听从指导，连老师也没有办法。我该怎 么办才好？	106
Q57 为了补上耽误的功课，是否需要请一位家庭老师？	107
Q58 被老师体罚，孩子受了严重打击……怎么办呢？	109
Q59 因为不能去上学，是否要让他休学呢？	110
【专栏】学习障碍与 ADHD	112
五 更多地了解 ADHD	113
I ADHD 儿童的具体病症	114
II ADHD 的男孩比女孩多	119
III 为什么不是“综合征”而是“障碍”	121
IV 治疗药利他林的效果和服用方法	123
V 成人 ADHD 是怎么一回事	126
VI 美国人怎样致力于 ADHD	129
VII “班级崩溃”与 ADHD	131
附录	134
ADHD 症状的检查项目	135

应对 ADHD 学生的诀窍（教师用）	137
在家里教育 ADHD 儿童的诀窍（父母用）	138
在教室里检查 ADHD 儿童症状的项目	139
后记	140



有关 ADHD 基本知识的问与答

Q1

ADHD 是什么单词的缩写，它到底是什么意思呢？

直译为“注意力缺陷多动性障碍”

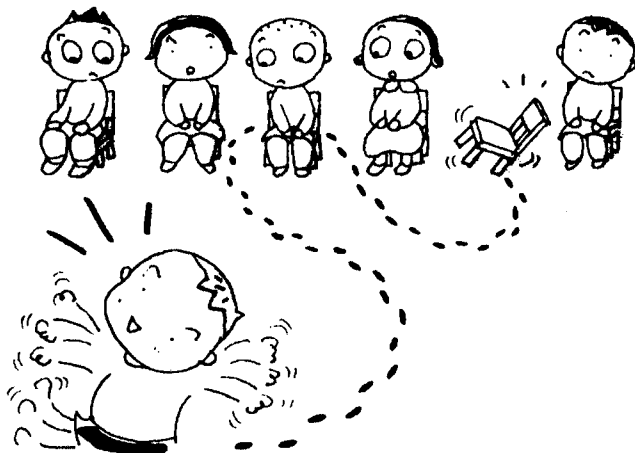
“ADHD”是英语单词“Attention-Deficit/Hyperactivity-Disorder”的缩写，把它直译过来的话就是“注意力缺陷多动性障碍”。“disorder”的确有“病症”的意思，但是一般还是称它为“注意力缺陷多动性障碍”。

所谓注意力缺陷多动性障碍指的是，比普通孩子明显地易忘、情绪不稳、坐不定、精神分散、不能集中在一件事上，同时由于他的情绪不稳造成特别容易兴奋、易怒、冲动等等，结果处于一种被环境所不容、与社会不适应的状态。

ADHD 症状的特征有 3 个：①粗心大意（心不在焉、注意力不能持续集中）；②多动（坐不定、手脚不停）；③冲动（会有突发性的行为出现、易发火）。美国精神医学会制定的“精神疾患诊断统计手册第 4 版”（DSM - IV）里具体说明了它的诊断标准。“DSM - IV”是在世界最为普遍使用的诊断标准，其中例举了粗心大意、多动和冲动的具体症状，一旦符合一定数量项目的症状就将被诊断为 ADHD。

需要说明的是，这里的粗心大意是指与其他儿童相比

注意力持续集中的时间明显地短。而多动和冲动指的就是不能控制自己的欲望和冲动行为。在“DSM-IV”中就粗心大意、多动和冲动分别列举了9个项目，如果在粗心大意或者多动冲动中的任意一个特征里符合了6个以上项目，同时出现这些症状的原因不是其他的病症（智力迟钝或自闭症等）所致，而且症状在两个以上场所（家庭和学校、家庭和幼儿园等）持续出现6个月以上的话，才能被诊断为ADHD。



仅是“障碍”，不是“病症”

我作了这样的说明以后，可能会有家长担心 ADHD 是一种在精神或性格上存在重大缺陷的重病。但是“障碍”仅仅是给它的冠名，与我们通常所说的“病症”是不一样的。坐不定、把周围的种种都放在心上、乱发脾气等等，