

張漢奇 精神科專科醫生



疫情緩和，學童復課，不少家長以為可以鬆一口氣，誰不知暑假已悄悄逼近，令家長又要再次為照顧孩子而傷透腦筋，尤其是面對着經常被誤以為調皮的「專注力不足及過度活躍症」（ADHD）。有精神科醫生指出，ADHD小朋友日益受關注，全因社會不了解ADHD，不少家長甚至不明白自己的孩子到底專注力失調，還是過度活躍，更甚者會因為不懂與ADHD的孩子相處而出現打鬧情況，或釀成家暴悲劇。

責罰 ADHD 恐釀家暴悲劇

免長大做事甩甩漏漏 把握治療黃金期

精神科專科醫生張漢奇表示，ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)是專注力不足及過度活躍症，大多數ADHD小朋友是AD——專注力失調，以及HD——過度活躍同時出現問題，「專注力失調，是指難以集中精神、容易分心等；而過度活躍就是指行為表現太活躍，不理會其他人，以及無法控制自己的衝動等，可以講每10個患者之中，大約有7個同時有AD和HD。」

張漢奇指出，專注力失調及過度活躍症，整體來說是腦部功能問題，患者腦部發展比同年齡的小朋友在某些方面較為落後，所以無論在對事物的專注力、抑制自己的衝動等方面，都會有問題出現。有研究指出，ADHD小朋友腦內其中一種分泌「多巴胺」不足夠，無法有效傳遞約束自己行為的指令，所以患者會出現過度活躍、衝動等徵狀。

多巴胺不足 靠藥可補充

既然「多巴胺」不足夠，治療上可以借助藥物，將患者腦內的「多巴胺」提高，令腦功能提升，就有可能糾正這些小朋友專注力失調和衝動、過度活躍的問題。現時常用的ADHD藥物，一般服藥後大約15至30分鐘開始已發揮效用，且沿用多年，副作用後遺症亦少。

如果不想讓小朋友食藥，坊間有人倡議用賞或罰的方法，例如行為治療等方法。張漢奇指出，行為治療在研究中顯示，對專注力失調的問題未必有太大幫助，皆因專注力失調，難以單靠媽咪一句話，去叫小朋友集中、專注些，他就能夠專注。亦不能用獎賞吸引：「你專注啲，我就獎你一粒糖。」同樣道理，懲罰亦不會奏效。

ADHD主要是行為問題和腦部功能問題，若只用行為治療，責罵甚至責打，患者即使會忍下自己的衝動，也只能維持一段時間，而不是真的改善了

病情。家長若一時之氣，例如忍不住用間尺打孩子小手，嚴重者可以破壞彼此之間的關係，甚至釀成家暴悲劇，可以說是弊多於利。所以，如果小朋友同時有專注力失調和過度活躍症，一般都難以單靠獎或罰這類行為治療。

一般ADHD小孩在升讀小學後，病徵就會愈來愈明顯，因為操行等問題，在學校會經常被老師指責，學習難以集中，成績必定不理想，很多時都有留級的問題，容易令他們的自尊心低落，連情緒都出現問題，最終很難在社會上發展。這些孩子應及早接受適切治療，否則對孩子的影響將極為深遠。

「我見過沒有好好處理ADHD，到成年後仍有專注力失調的問題，上班經常不準時，做事『甩甩漏漏』，工作表現差，即使和朋友聚會也經常發脾氣，甚至容易和人打架、觸犯法例等，都是常見的情況。」所以建議家長應盡早讓小朋友接受治療。若到了9歲、10歲才開始治療，效果已經比較不理想。張漢奇補充說，最佳治療時期，一般在6歲至7歲，亦即是小朋友進入小學前，因當時仍未對學業構成太大影響，是兒童建立自信心的重要時期。若能及早接受治療，日後或能大幅改善ADHD問題。



新症輪年半 預約莫遲疑
現時公立醫院將兒童及青少年精神科專科門診個案分為三個程度，包括緊急、半緊急及穩定個案；而輪候時間亦各有不同，在19/20年度，約有1.2萬宗新症，穩定新症輪候時間中位數約80個星期，即約一年半。緊急及半緊急類別個案的輪候時間中位數，均可維持在兩星期和8星期內，建議家長及早預約。

■ADHD是一種行為障礙，可影響孩童在家中或校園生活。

中醫新知

李仙兒
國際中藥及
食品發展聯會總務

靈芝為腐生菌，喜於濕度高、光線暗淡的山林中生長。靈芝可寄生在活的闊葉樹和松科松屬的樹幹基部或根部，亦可在死樹及樹樁上寄生。在香港，赤靈芝多寄生在台灣相思及細葉榕，受感染後可引致樹木數年間枯死。

全球二百多個靈芝品種，當中百多個品種分布在中國。現存最早的中藥學專著《神農本草經》，將靈芝列為上品，當時以六色作為靈芝的區

百年靈芝屬謬誤 野生期不用一年

分，分別有赤、青、黑、白、黃、紫六個種類，當中與心、肝、腎、肺、脾五臟相對應，分布地方各有不同。現時臨床上主要使用赤芝和紫芝兩個品種的子實體為主，具有補氣安神，止咳平喘的功效，擁有藥食兩用的特質，可食可藥用。

市面上有人工栽培的袋料靈芝、椴木靈芝和野生靈芝出售，人工栽培

的子實體形態完整統一，柄較粗且短。野生品子實體形狀不一，差異甚大，常留有蟲孔、草梗等天然環境所造成的痕跡，菌柄幼而長。靈芝以大、菌蓋厚、有光澤等為優質的特徵。

靈芝在傳統文化中象徵着吉祥和長壽，坊間一直流傳着百年靈芝的說法並不恰當，野生靈芝子實體的生長

周期不足一年，而人工栽培約於栽植後40至45天便可採收。值得注意的是市民切勿於郊外自行採摘靈芝服用，由於靈芝類似品種甚多，不易辨別，加上周邊環境對食用安全有着關鍵的影響，故切勿胡亂採摘及服用，以免造成身體不適。

