

## 長期失眠會否影響ADHD兒童?



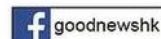
ADHD兒童長期失眠會影響學習和認知功能?睡眠問題是兒童專注力不足過分活躍精神障礙(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, 簡稱ADHD)的常見徵狀,長時間睡眠失調可以引致認知功能受損,影響學習甚至行為問題,情況不容忽視。

根據過往的不同的普查,接近25%至71% ADHD兒童患者也有睡眠失調問題。臨床經驗亦顯示ADHD兒童睡前思想也比較活躍,許多時候需要較長時間入睡,更容易早醒,而睡眠習慣比較不規律,導致睡眠不足。其他常見的繼發性因素,包括情緒、壓力、焦慮、ADHD藥物副作用,以及行為問題例如手機與遊戲成癮等等有關。

充足的睡眠對ADHD兒童成長也是很重要的,研究亦證實很多腦部活動都是在睡眠中進行,例如生長激素分泌、記憶鞏固和神經形成等等,有助兒童及青少年健康成長。睡得好的兒童在言語學習上也有一定幫助。研究也發現,長期失眠也會導致兒童更多情緒問題,如易怒、反應遲鈍,更嚴重的專注力不足、過度活躍、反叛和其他激進的行為問題。

根據港大和中大研究發現,認知功能測試研究(Conners Continuous Performance Test)「連續性操作作業」簡稱CPT3)也發現,失眠的ADHD兒童在「持續性專注力(Sustained Attention)」和「處理速度(Processing Speed)」對比同年齡性別的,ADHD兒童也有比較差的表現,間接地引致自信心低落和學業上困難。

家長方面,亦會因為孩子的睡眠和行為問題而有擔心和困擾。其實,睡眠衛生管教和生活習慣改變也能解決以上睡眠困難,例如作息定時、注意飲食;日間適量的運動;避免睡前使用電子產品;睡前聽一些柔和音樂或做一些放鬆活動;睡床只用作睡眠用途,以及舒適的睡眠環境等等。如果情況比較有挑戰性,最好和主診醫生商討。



督印人: 麥基恩醫生 | 環球天道傳基協會總幹事: 李耀全博士(國際)、麥基恩醫生(香港) | 責任編輯: 謝芳 | 美術設計: 雷寶生  
地址: 香港九龍新蒲崗雙喜街9號匯達商業中心22樓 電話: 2356 7234 傳真: 2356 7389 | www.tdwww.org.hk