



真的是不乖嗎？過動兒「藥」知道的事



在校園裡，有些孩子上課容易分心或坐不住，常讓老師和家長感到困擾。其實，這並不代表孩子「不乖」，而是可能罹患注意力不足過動症（ADHD）。ADHD並非單純的行為問題，而是因腦部神經傳導物質失衡所引起。若能配合適當的藥品治療，將有助於孩子在學習與生活上更好地適應。為此，食品藥品管理署特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會副秘書長陳玉瑩藥師，解析ADHD常見用藥與照護重點。

陳玉瑩藥師指出，目前治療ADHD的第一線用藥為中樞神經興奮劑，主要成分為methylphenidate，能提升腦中多巴胺與正腎上腺素的濃度，進而提升專注力並減少衝動行為。若中樞神經興奮劑效果不佳，或因副作用明顯而無法持續使用，醫師則可能考慮改用第二線藥物—非興奮劑，如atomoxetine，這類藥物是藉由調整正腎上腺素傳遞來改善症狀，作用相對溫和。

陳玉瑩藥師提醒，「藥品最好能每天規律服用，以維持穩定的血中濃度。」不過，當孩子在服藥一段時間後，若病情已趨穩定，家長可與醫師討論是否在寒暑假嘗試「藥品假期」，觀察孩子在停藥時的情緒反應與行為控制，再作為是否繼續用藥或調整劑量的重要依據。

副作用與日常照護注意事項

常見的副作用包括食慾下降、睡眠品質不佳與腸胃不適等。建議可於早晨服藥，以免影響夜間睡眠；若能隨餐或餐後服藥，也可減輕腸胃不適。此外，因藥品分為短效與長效等不同劑型，作用時間各異，醫師也會依孩子的學習與日常生活需求進行調整。

陳玉瑩藥師建議，家長應留意孩子身高與體重的變化，並定期回診追蹤。治療初期，部分孩子可能因食慾下降導致體重增加較慢，但研究顯示，長期觀察下來，最



終身高與體重與同齡兒童差異不大。若出現明顯副作用，醫師通常會透過調整劑量或更換藥品來改善。她也提醒，雖然ADHD藥品屬於管制藥品，但在學理上並不會造成成癮。然而，部分家長可能因感覺孩子「服藥後表現更好」，而產生心理依賴，這同樣要特別注意。「ADHD的發生與大腦神經傳導及發育未臻完全有關，通常隨著孩子進入國高中期會趨於穩

定。」陳玉瑩藥師解釋，如果在小學階段沒有及早接受妥善治療，孩子可能面臨學習困難、同儕排斥、情緒低落甚至自尊受損，對成長與發展造成長遠影響。她強調，目前沒有任何保健食品能取代藥品治療，也不能僅寄望「孩子長大就會自然好轉」而忽視治療。家長若有疑慮，應與專業醫師充分討論，找到最適合孩子的治療方式，幫助孩子在成長過程中能發現潛能，邁向更穩定、自信的未來。

文字撰寫 | 遠見50+編輯群



拒絕**毒品**誘惑，小心謹慎不受害

各國近來受新興影響精神物質 (New Psychoactive Substances, 簡稱NPS) 濫用危害衝擊，對社會安全及公共衛生造成嚴重威脅。根據聯合國毒品和犯罪問題辦公室 (United Nations Office on Drugs and Crime, 簡稱UNODC) 通報，NPS種類已超過一千餘種。NPS種類變化繁多，且毒性作用常不明，對人體健康危害風險高，衛生福利部食品藥物管理署(下簡稱食藥署) 提醒民眾應提高警覺、勇敢拒絕毒品誘惑。

根據衛生福利部113年《藥物濫用案件暨檢驗統計資料》，我國NPS檢出類型次以「合成卡西酮類」為主，其中以4-甲基甲基卡西酮 (Mephedrone, 俗稱「喵喵」)

最常被檢出。Mephedrone屬中樞神經興奮劑，施用後可能產生欣快感、興奮、噁心、嘔吐、冒汗、心跳過快及心悸等現象，並可能引起呼吸困難、幻覺、妄想、暴力或自殘行為，嚴重時可能危及生命。

同時，新興毒品的偽裝手法日益多變。為逃避查緝並降低民眾的警覺性，毒販常將毒品偽裝成果凍、咖啡包、梅子粉或糖果等日常零食或飲料，吸引民眾目光並激起好奇心，使人放下戒心。食藥署呼籲，出入任何娛樂場所都要注意自身安全，對於來路不明的零食或飲料等，應提高警覺及防備心，並勇敢拒絕，切勿因為好奇或他人慫恿而嘗試，以免誤觸毒品陷阱、危害健康。