

无法集中精神、难以完成工作……

## 他29岁,确诊了成人多动症

舟山医院精神科主任医师张友定:多动症不是儿童独有,成年人也会患上,可自查

一工作或学习就难以专注,挠头、抠手、刷手机……小动作不断,以为只是拖延症,却不料患上了成人多动症。近日,舟山医院精神科接诊了一名29岁男子,确定其患上了成人多动症。舟山医院精神科主任医师张友定表示,多动症不是儿童专属,部分成年人也会有多动症,一旦发现应当积极面对,及时治疗。



### 总是注意力不集中 差点弄丢工作

李跃(化名)大学毕业后,找了一份稳定的工作,但在工作中发现自己注意力不集中的情况非常明显,工作计划写得明明白白,就是无法按时完成,为此差点弄丢了工作。

偶然间,他翻看一些资料,无意中看到多动症的相关介绍,发现有很多描述与自己的情况很吻合,“9条特征,中了8条,难道自己真的患上了多动症?”纠结再三,李跃决定到舟山医院精神科就诊。张友定对他进行了一系列科学精准的评估,确诊其患上了成人多动症。“这些患者在童年就有注意力不集中、小动作比较多的表现。在对这名患者进行询问中,对方表示上学时,最多只能听老师讲十几分钟,就无法再集中精神听课,开起小差。随着时间的推移,这些症状往往严重到在生活的多个方面持续出现、发生,才会被发现。”

张友定表示,所谓多动症,即注意缺陷多动障碍,是一组起病于儿童期的神经发育障碍,“表现为与年龄不相符的注意力易分散、不分场合的过度活动和情绪冲动。当这些症状从儿童期迁延至成年后,30%~50%会发展为成人多动症,且患者比例男性明显多于女性。”

据了解,多动症的发病率在6.26%左右,学龄前男孩患病率最高,9岁时最为突出,青春期患病率下降,成人多动症的患病率约为2.5%。与儿童多动症不同的是,许多成人多动症患者“动”反而不明显,却会在很多常规事务上遇到困难,如安排和启动工作、保持必要的专注、评估及管理时间、按时完成任务、让生活更有条理等,阻碍其获得更高的人生成就。

### 有这些状况 可能得了成人多动症

记者在采访中了解到,人们通常认为“儿童多动症大了就好了”,这是一个错误的观点,以至于多动症长期以来未受到重视。更令人遗憾的是,成人多动症就诊困难。成人多动症病因复杂,遗传与环境等多

因素共同所致,有家族聚集性,如孕产期的有害因素、不良的社会家庭环境、大脑的发育与功能异常等。目前,很多成人多动症患者一直不知道自己可能是患上了成人多动症,即使想确诊自己是否患有多动症也往往不知道上哪儿就诊。

“他也是我们科室至今接诊到的第一个成人多动症患者。”张友定说,经过一段时间药物的治疗,这个患者注意力不集中等情况明显改善。

张友定表示,多动症是精神心理疾病中为数不多有良好治疗效果的疾病,尤其是早期科学治疗,临床治愈的希望很大。成人多动症经过治疗能提高注意力,提高工作效率,改善冲动行为,缓解部分情绪问题,提高生活质量,“目前采用了以药物和非药物相结合的综合治疗方法。药物治疗对70%~80%的患者有效,非药物治疗包括物理治疗和心理行为治疗等。如果合并有情绪障碍,医生会根据严重程度选择是否使用抗抑郁剂或抗焦虑剂等。”

多动症是一种疾病,影响到一个人的方方面面,一旦发现问题应及时寻求医学帮助。那么,该如何自查是否患上成人多动症?

张友定就此提醒,由于成人多动症症状与其他情绪问题,如焦虑症或心境障碍等引起的症状相似,且许多患有多动症的成人还可能合并其他心理健康状况。如果下列几点表现持续存在,且干扰正常生活,请及时就医,寻找专业医生的帮助:

**注意力缺陷。**不能保持注意力,很容易被外界不重要或不相关的事情分心,导致经常拖延工作,粗心大意,丢三落四,忘记约会或工作任务等。

**多动。**紧张,坐立不安,不能参加需久坐的活动,扭动手脚,来回走动,自己的思想似乎不能安静下来。

**冲动。**说话不假思索,经常打断别人谈话,做事缺乏耐心(如闯红灯、插队等),难以与他人维持稳定的关系,无节制参加娱乐活动或购物。

**情绪问题。**情绪不稳定、易怒,情绪调节能力差,过度敏感,持续的焦虑、自信心不足和自我评价低。

**组织安排能力差。**不能按时完成工作或任务,缺乏计划性和时间观念。

## 7名外籍人士来体检 市妇儿医院的 “御用翻译”又出场了

□记者 岑瑜 通讯员 张云

近日,一群外籍人士走进了市妇女儿童医院体检中心。原来他们来自非洲卢旺达,做居住证需要体检找到了市妇儿医院。但这些人不会中文,连比划,与体检中心工作人员交流成了难题。

这可怎么办?就在双方不知所措时,体检中心副主任护士王培红出现了,她凭借流利的英语口语,现场担任起翻译,耐心倾听对方的需求并积极进行沟通后,终于了解到,这9名外籍人士除了两位领队之外,其余7人都是刚到舟山,急需提供医学证明以便办理居住证。

在体检过程中,由于胸部X光检查需要在另一栋楼的放射科进行,担心沟通不畅,王培红带领他们到放射科登记,并详细解释了相关注意事项。这些外籍人士完成了艾滋病、肝炎病毒等各项检测项目,医院则及时出具了报告。他们终于通过审核后,其中一人感激地说:“Many thanks for your good service(非常感谢你们优质的服务).”

记者在采访中了解到,王培红在医院已不是第一次充当翻译。她告诉记者,以前医院也接收过外籍人士来体检,但一次接待这么多人还是第一次。王培红从学生时代起就爱好英语,8小时工作之外的时间大多给了英语学习。

王培红有很多外籍朋友,不少是在医院就诊陪同时认识的。2021年,一名要在浙大考硕士的尼日利亚学生需要做相关体检。当时因为报考硕士的时间即将截止,这名学生很是着急,王培红与其经过沟通,了解到了他报考硕士需要提供的相关体检内容后,陪同他顺利完成了体检,“后来我们成为朋友,他和菲律宾妻子特地到医院来看过我。现在他已去了新西兰,但我们空闲时还会上网互相交流。”

前阵子,王培红的一个英国朋友来宁波讲座,与她相约宁波见面。“我们见面时,边上的人很惊讶我们有交集。”王培红说,“与这些朋友交流,除了有助于提高英语能力,更好地服务病患外,还可以扩大自己的眼界。”

## 市中医院 推出中医夜门诊服务

□记者 高阳

“散步经过,看见中医院晚上也有门诊。最近腰难受,白天没时间,晚上来打打针灸,蛮好的。”“我一直想调理,但白天上班没时间,现在晚上也能把脉开中药,太好了。”市中医院治未病中心“夜门诊”持续进行中,受到了市民的欢迎。

市中医院夜门诊服务信息:

就诊时间:工作日18:00~20:00(注:法定节假日除外)。

挂号时间:工作日18:00~19:45。

开设科室:中医心血管科(周三晚上),中医肾病科、内分泌科(周二晚上),中医妇科(周四晚上),中医风湿免疫科等(周一、周五晚上),针灸推拿科(周一至周五晚上)。

另外,“夜门诊”也能开祛湿调脂饮、气血双补药膳方等中医特色养生茶饮和药膳包。