

儿童多动症和抽动障碍的治疗与护理

文 / 首都医科大学附属首都儿童医学中心 见海超 张建民

在儿童成长的关键阶段，一些神经发育障碍性疾病如“隐形杀手”般威胁着儿童的身心健康。儿童多动症与抽动障碍便是其中的典型代表。这两类疾病不仅影响患儿的学习与社交，更可能对其一生的发展轨迹产生深远影响。本文将深入分析这两种疾病，为家长提供科学的监护指导。

一、什么是儿童多动症与抽动障碍

儿童多动症，医学上又称注意缺陷多动障碍（ADHD），是一种常见的儿童行为障碍。患儿的注意力易受外界环境影响而分散，表现为玩耍或上课时注意对象频繁转移，少数儿童表现为凝视一处发呆。轻度注意缺陷者可对感兴趣的活动（如看电视、听故事等）集中注意力，严重者则对任何活动都难以集中注意力。行为方面，患儿常招惹他人、故意制造声响引起注意，对不愉快刺激反应过度，不听从管教，甚至出现说谎或攻击行为（如打伤人、破坏物品等）。其行为表现因环境、年龄和周围人态度的不同而有所差异。

儿童抽动障碍则是一种起病于儿童时期的神经发育障碍性疾病，以运动抽动和（或）发声抽动为主要表现。临床特征为突然、快速、重复且无节律性的肌肉运动（如眨眼、耸肩等）或发声动作（如清嗓、秽语等），

常共患注意缺陷多动障碍、强迫障碍、焦虑障碍等多种行为异常。研究表明，每162名儿童中就有一人患有抽动障碍。根据发病年龄、病程及临床表现，儿童抽动障碍可分为短暂性抽动障碍、慢性运动或发声抽动障碍、抽动秽语综合征。该病多发于2~15岁儿童，男性多于女性，部分患儿症状可能迁延至成年。

若发现儿童出现注意力集中困难、活动过度、冲动行为、学习困难、品行障碍、适应不良等问题，应及时前往儿童心理科或精神科就诊，通过心理评估和实验室辅助检查进行诊断。

二、儿童多动症与抽动障碍的发病机制

儿童多动症与抽动障碍是两种常见的儿童神经发育障碍，虽然临床表现不同，但其病因和发病机制既有区别又存在一定的内在关联。

儿童多动症具有较高的遗传相关性。研究表明，其发生与多巴胺、去甲肾上腺素等神经递质的失衡密切相关，这些神经递质对注意力和行为控制起着关键调节作用。在环境因素方面，不良的家庭氛围、不适当的教育方式，以及母亲孕期吸烟等不良习惯，都可能增加患病风险。

儿童抽动障碍同样表现出明显的家族遗传倾向，



还与大脑神经递质失衡（如多巴胺、谷氨酸异常）、基底节功能异常等因素有关。环境诱因在该病的发生和发展中也扮演重要角色，突发惊吓、长期压力过大、家庭冲突、学业负担过重等心理社会因素，以及围产期异常事件（如出生窒息、低体重、早产等），都可能诱发或加重抽动症状。

三、儿童多动症与抽动障碍的药物治疗

药物治疗是儿童多动症与抽动障碍的重要干预手段，但需严格遵循医嘱。儿童多动症与抽动障碍的常用药物见表1：

表1 儿童多动症与抽动障碍的常用药物

疾病类型	常用药物	作用机制	不良反应
多动症	哌甲酯、可乐定、托莫西汀	调节多巴胺、去甲肾上腺素水平，增强前额叶功能，以改善注意力并提升行为控制能力	食欲减退、失眠、恶心、头晕等
抽动障碍	氟哌啶醇、硫必利、阿立哌唑、利培酮、奥氮平	通过拮抗多巴胺受体或调节5-羟色胺等神经递质，抑制运动或发声抽动的异常神经活动	嗜睡、头晕、胃肠道不适反应等

四、儿童多动症与抽动障碍的护理

随着医学技术的发展，儿童多动症及抽动障碍日益受到关注。相关研究表明，儿童疾病的发生与遗传和环境因素有关，而家庭作为儿童成长的最初环境，影响更为深远。家长需重视家庭环境对子女成长的作用，了解相关知识，保持和谐的家庭关系，关注儿童成长，建立良好的亲子关系，为儿童心理和行为问题的预防与干预奠定基础。

1.儿童多动症的家庭护理

(1) 要求适当

在治疗初期，家长对患儿的行为要求和学业期望应适当低于同龄普通儿童。随着治疗推进和症状改善，可逐步提高标准，循序渐进地引导其回归正常水平，避免因短期内设定过高目标而加重患儿心理压力或挫败感。

(2) 活动引导

多鼓励患儿参加打篮球、踢足球等具有规则性的集体体育活动，这类活动既能有效释放多余精力，也有助于提升其自控和协作能力。在活动过程中，需及时明确地制止攻击性或破坏性行为，引导其学会恰当表达情绪及遵守规则。

(3) 规律生活作息

家长应督促患儿遵守作息制度，包括学习、活动和休息时间，尽可能减少环境干扰，保持学习区域简洁安

静,以逐步延长其专注时间。

(4) 心理支持

家长既要避免因疾病而过度迁就,也要注意避免反复强调疾病标签,防止患儿产生消极自我认知,同时帮助患儿建立自信。

2. 儿童抽动障碍的家庭护理

(1) 生活习惯管理

家长应为患儿合理安排作息時間,确保充足睡眠,防止因过度疲劳诱发或加重症状。同时,需注意防寒保暖,勤洗手,积极预防感冒,逐步增强机体免疫力和抵抗力。

(2) 饮食管理

严格控制患儿摄入巧克力、咖啡、浓茶等易引起大脑兴奋的食物。提倡规律进餐,避免孩子养成挑食、暴饮暴食等不良的饮食习惯。日常膳食中鼓励多摄入绿叶蔬菜、深海鱼类、坚果等富含营养的食物,尽量少

吃含人工添加剂的食品及辛辣刺激性食物。

(3) 心理疏导

应对患儿进行持续、温和的支持性心理干预,多采用鼓励和积极反馈的方式,帮助其建立战胜疾病的信心。日常生活中应尽量避免批评、责备或发生激烈家庭冲突,防止儿童出现过大的情绪波动,维持其心理状态稳定,为疾病治疗提供良好的心理基础。

五、结语

儿童多动症和抽动障碍的护理是一项需要家庭、学校及社会共同参与的系统工程。通过科学的治疗方案、合理的护理措施及持续的心理支持,患儿的症状能够得到有效控制,社会功能也可逐步改善。家长应保持耐心,积极配合专业指导,为孩子的健康成长构筑温暖、科学的支持性环境。让我们携手努力,守护每一个孩子的灿烂童年,助力他们在成长道路上稳步前行。 

