

带你认识ADHD是何种疾病

◎ 王沫依

锤子科技董事长罗永浩在上海举行的发布会因故推迟40分钟。次日凌晨，罗永浩在个人社交账号上发文称，自己患有ADHD（注意缺陷与多动障碍），以此回应因迟到引发的争议。罗永浩的自曝引发了广泛关注，也让这一常见却易被忽视的疾病再次成为焦点。ADHD是什么？我们该如何正确认识它？

不止“无法专注”

ADHD是一种常见的神经发育障碍，其核心问题在于大脑前额叶发育相对迟缓或功能出现异常，进而导致调控注意力、冲动和行为的神经递质水平不足。

这一问题会使患者在不同维度的注意力方面出现困难，具体包括集中注意力、分配注意力以及转移注意力等。除大众熟知的“坐不住”表现外，更核心的问题在于患者“静不下心”，难以持续保持专注，容易分心，做事也缺乏条理。

在很多人看来，ADHD在儿童群体中较为高发。但实际上，有五成到七成的儿童ADHD患者，其症状会延续至成年。与儿童相比，成人“坐不住”的情况会有所改善，注意力不集中以及执行功能缺陷则会成为主要问题。

在工作中，成人ADHD患者极易出现做事虎头蛇尾、拖延、频繁更换工作等现象。他们在规划组织、时间管理、工作记忆等方面的能力会受到影响，而这些情况与罗永浩发文中提到的“发布会从不彩排”“幻灯片从未提前做完”等情况相契合。

不过，这并不意味着ADHD患者无法正常工作和生活。虽然他

们不太适合从事高精尖研究类型的工作，但在某些需要即兴发挥的领域，仍能表现出色，罗永浩擅长直播和即兴演讲就是很好的例证。

患病成因复杂

ADHD的病因尚未完全明晰，生物学、心理、环境社会等因素相互作用，都可能诱发该疾病。其中，遗传、饮食以及生活方式也是重要的影响因素。此外，过度沉迷短视频、短剧、游戏等内容，短时间高强度的刺激可能会加重ADHD症状。

相较于儿童，成人ADHD患者往往存在更多共病，比如睡眠障碍、抑郁、焦虑、肥胖等问题。而且，冲动、紧张等情况也较为高发，患者常表现为想法十分跳跃，或是快速做出决定、缺乏耐心等。严重者甚至可能导致开车闯红灯、游戏上瘾，带来安全和健康风险。

如今生活节奏日益加快，不少网友因自身注意力缺失而感到焦虑。在社交平台上，很多网友称自己“3分钟热度”“爱开小差”，并使用相关自测量表进行测试。需要提醒的是，相关量表仅建议用于初步自我判断，完整科学的评估仍需专业医疗人员进行，切忌仅凭表象

就给自己“贴标签”。

难根治但可控

ADHD能够治疗吗？若发现类似症状，我们该如何应对呢？实际上，ADHD目前难以根治，但若能及时介入治疗，是可以有效控制相应症状的。

目前，临幊上采用国际标准量表（如SNAP-IV），结合脑电图、行为观察等方式进行综合评估。对于轻度患儿，可通过平衡木、触觉球游戏来刺激大脑感觉统合功能；中重度患者经专业评估后，可遵医嘱使用哌甲酯等药物。此外，针对成人患者，还需采集其童年期的病史，并综合考虑睡眠障碍、抑郁、焦虑等共病因素来进行综合判断。

对于儿童患者，应首选非药物治疗，并开展行为干预和认知训练。通过专业的训练程序（如针对注意力和执行功能的训练），能够像“锻炼肌肉”一样促进相关脑区功能的发展。而对于中重度儿童患者以及成人患者，通常需要采取药物治疗结合行为干预的方式。常用药物包括哌甲酯（专注达）、托莫西汀等，这些药物可以调节大脑神经递质水平，同时配合心理辅导，以达到更好的治疗效果。😊