

# 眼眨眨 肩聳聳 提防妥瑞症

「妥瑞症」是一種神經疾病，常發生於學齡前至青春期階段，主要表現為不自主、反覆、快速的肌肉抽動和發聲抽動。常見症狀為動作型抽動（Motor tics）與聲語型抽動（Vocal tics）。

## 不自覺抽動 影響學習社交

其中，動作型抽動包含眨眼、皺鼻子、張嘴伸舌、搖頭、伸脖子、聳肩、撥弄手指將關節弄出聲響等；聲語型抽動則是咳嗽、清喉嚨、索鼻、突然改變音量或聲調等。此外，孩子還可能出現注意力和學習問題，以及情緒障礙等。

需注意的是，「妥瑞症」常被社會過度泛名詞化。嚴格定義上，應有至少3種動作型加上1種聲音型症狀，且超過一年，並排除其他物質影響狀況，才能確診。

「妥瑞症」患者一般無法控制這些抽動行為發生，抽動程度不固定，有時很嚴重，有時又完全沒事。並且，患者抽動的類型也會有所變化，有可能前期一直眨眼睛，後期出現清喉嚨的聲音，而大部分症狀會在熟睡後消失。

「妥瑞症」病因尚不完全清楚，遺傳因素、環境因素以及神經生物因素等都可能與其有關。患者一般在4至6歲開始出現症狀，青春期前達到最高峰，青春期後或會改善，但仍有少數病患的症狀會持續到成年。因此，及時診斷非常重要。

不過，「妥瑞症」是否需要治療，或取決於症狀的嚴重程度和對孩子生活的影響。對於症狀較輕的孩子，可能只需觀察和提供心理支持；而對於症狀較重的孩子，則需要採用藥物治療、心理治療等綜合治療方法。

有時「妥瑞症」亦可在行為治療外，後續搭配核准使用的抗精神

病口服藥物治療，以調整腦內神經傳導物質，緩解抽動症狀。曾有一案例經妥善治療後，抽動症狀減少，並培養出規律運動的習慣，獲得校內800米賽跑以及校外跳高比賽的冠軍，在體育界發熱發亮。

有小兒神經科醫生指，兒童患者的症狀產生與所處環境造成的心理壓力亦有一定關聯，緊張的行為加上不熟悉的环境，往往會讓症狀更加明顯，且增加發作的頻率。

但「妥瑞症」孩童可能因疾病症狀，普遍心理壓力較大——孩子可能因不自主的抽動常被旁人警告，或在兄弟姐妹及同學面前捱罵，使得自尊心更加受創。有見及此，家長及師長的陪伴對患兒十分重要。

醫生提醒，家長在幫助孩子應對「妥瑞症」時，首先要保持冷靜和耐心，理解孩子的困擾和不適。同時，要提供足夠的關愛和支持，鼓勵孩子積極面對生活和學習。家長亦要多鼓勵培養孩子優點，激發他們的內在潛能，建立孩子的自信心。

## 關注情緒變化 給予關愛

此外，家長還可嘗試通過調整孩子的飲食、作息習慣等，來改善抽動症狀。例如，注意避免妥瑞兒攝取含咖啡因成分的飲品，如咖啡、巧克力。

雖然「妥瑞症」的病因尚未完全清楚，但可以嘗試通過一些方法降低其發生風險：如保持家庭環境的和諧穩定，避免過度刺激和壓力；關注孩子的情緒變化，及時給予關愛和支持；鼓勵孩子參加體育鍛煉和戶外活動，增強體質和免疫力等。

孩子眼皮一直眨，或者頭總是搖個不停，是什麼情況呢？有小兒科神經科醫師提醒，當孩子出現不自覺地扮鬼臉、眨眼皮、搖頭或聳肩的動作，或一直發出聲音時，可能就是「妥瑞症」(Tourette syndrome)的病徵。

教育佳記者趙之齊整理



## 妥瑞症 病徵

### 動作型抽動

- 搖頭
- 眨眼
- 皺鼻
- 張嘴伸舌
- 聳肩

### 聲語型抽動

- 咳嗽
- 清喉嚨
- 發出咕嚕聲
- 索鼻
- 突改變音量

▲患有「妥瑞症」的兒童，主要表現為不自主、反覆和快速的肌肉抽動等。

## 調整兒童飲食 改善病情

1. **養成均衡飲食習慣**：確保孩子攝入各種營養成分，包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素和礦物質。
2. **多吃富含鋅食物**：如蛋類、肝臟、豆類、花生等。
3. **多吃富含鐵食物**：缺鐵可能導致大腦功能紊亂，可多吃含鐵食物，如瘦肉、綠葉蔬菜等。
4. **少攝糖分**：高糖飲食可能導致血糖水平快速波動，增加抽動症症狀的頻率和強度。
5. **少吃刺激性食物**：避免過多攝入含咖啡因的飲料和食物，如咖啡、可樂、巧克力等，及含有添加劑、色素和防腐劑的食品。
6. **避免吃油炸食品和碳酸飲料**：這些食物不利於孩子的健康發展，降低免疫力。
7. **避免吃含鉛食物**：鉛是有毒金屬，對孩子的記憶和行為有負面影響。
8. **特殊飲食方案**：有些研究和家長經驗表明，特殊飲食如GFCF（無麩質無酪蛋白）和SCD（特定碳水化合物飲食）可能有助於減少抽動症狀。這些飲食旨在減少炎症，改善腸道健康。

