

當代醫學對於兒童青少年精神科疾患已有許多有效的治療策略，包括主流的藥物和心理治療。由於兒童青少年精神科疾患的成因並不能以單一機轉作為解釋，因此所有單一治療的療效都有其侷限。目前兒童青少年精神醫學的治療趨勢也是朝向多元性發展（包括藥物、營養、運動、睡眠和心理治療），並著重個人化治療。營養對於孩童的腦部發展更為重要，其中 omega-3 脂肪酸近年來也被證實不只在母親懷孕周期的攝取對於嬰兒出生後的認知功能很重要，也發現孩童體內如果缺乏 omega-3 與兒童青少年精神疾患有高度的相關性。

中國醫藥大學營養精神醫學專家張倍禎醫師與蘇冠賓教授根據 omega-3 脂肪酸的臨床實證，對兒童青少年常見的精神疾患（如注意力不足過動症【ADHD】、自閉症【ASD】和憂鬱症【MDD】）系統性歸納出臨床使用方針，並提出對個別疾病使用的劑量、時間、和副作用評估等相關建議，制定「Omega-3 在兒童青少年精神疾病臨床指引」，能提供臨床醫師在治療孩童時有更多安全且有效的參考選項。

在使用 omega-3 脂肪酸治療之前，應由臨床醫療人員先進行完整的診斷性會談以確認診斷，並進行相關心理狀態與身體條件的評估。若當前藥物顯示出良好或部分的效果，則應持續服用藥物，加以 omega-3 脂肪酸做為加速或強化的合併療法。補充時，建議使用 EPA>DHA 的組合或 EPA 單方，並確認 omega-3 脂肪酸的品質和濃度。使用高劑量 omega-3 脂肪酸時，建議每 6 到 12 個月系統性評估腸胃道和皮膚等副作用。



Omega-3 在兒童青少年精神疾病之臨床指引



Omega-3 於憂鬱症之臨床指引

背景圖片來源：pexel

台灣營養精神醫學研究學會 印製
初版：110 年 8 月

Website : www.tsnpr.org.tw
Email : info@tsnpr.org.tw



Omega-3 脂肪酸在 兒童青少年精神疾病 之臨床指引

Treatment Guidelines for Using
Omega-3 Fatty Acids for Psychiatric
Disorders in Children and Adolescents



注意力不足過動症（ADHD）

自閉症（ASD）

憂鬱症（MDD）



圖片來源：<http://www.mohpaper.tw/adv3/maz24/utx06.asp>

注意力不足過動症 (ADHD)

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

為常見的兒童神經發展疾患，台灣孩童中約 7.5% 受到影響。主要表現為不專心、組織計畫能力不佳、衝動、坐不住以及情緒和動作的控制失調，並影響學業、家庭和社交的功能。

使用劑量

每日建議補充至少 750mg 的 omega-3 (EPA / DHA 之複方組合)。若呈現 EPA 缺乏的徵候，每日建議補充 1200mg 的 EPA 單方。

治療時間

使用後每 2 週進行專注力之評估，使用 6-8 週後若有部分改善，可考慮增加劑量；如果尚未有明顯改善，建議停用。

自閉症類群障礙 (ASD)

Autistic Spectrum Disorder

為常見的兒童神經發展障礙，學齡期兒童中約 1% 受到影響。孩子主要症狀為出現侷限且重複的行為、興趣、或活動，並進一步導致社交溝通與互動上的障礙。



圖片來源：<https://es.paperblog.com/trastorno-generalizado-del-desarrollo-6373957/>

使用劑量

每日建議補充 1300 到 1500mg 的 omega-3 (EPA / DHA 之複方組合)。

治療時間

使用後每 2 週進行臨床症狀之評估，如：嗜睡、過動和固著行為。使用 6-8 週後若臨床症狀有部分改善，可考慮增加劑量；但如果尚未有明顯改善，建議停用。



圖片來源：https://www.123rf.com/photo-109809170_stock-vector-set-of-mental-states-illustrations-girl-happy-depressed-peaceful-and-stressed-out-mental-health-weat.html

重鬱症 (MDD)

Major Depressive Disorder

為常見的兒童情緒疾患，孩童中約 2-5% 受影響。孩子常以心情低落 (或暴躁)、活動力降低、困難睡眠、有自殺意念和無價值感等症狀做為表現，並影響其同儕關係與課業表現。

使用劑量

建議以 EPA 單方或 EPA > DHA 的成分組合。每日建議補充 1000mg 的 omega-3 (EPA / DHA 之複方組合或 EPA 單方)。

治療時間

使用後每 2 週進行憂鬱症狀之評估。使用 6-8 週後若憂鬱症狀有部分改善，可考慮增加劑量；但如未有明顯改善，建議停用。