



# 會員通訊

香港哮喘會

九〇年九月號第四期

THE  
HONG KONG  
ASTHMA SOCIETY  
NEWSLETTER  
SEP 90  
Vol.4

## 編者的話

**本**會於八月十一日在灣仔舉行的「運動與哮喘」的學術講座，出席的會員非常踴躍。這次的學術講座，使哮喘病患者認識到哪一類運動，以及適當的運動，對病患者的身心與健康是有所裨益的。

而為了配合這方面的需要，本會亦已於七月十四日及八月十八日先後兩次，假沙田銀禧體育中心舉行了乒乓球、羽毛球以及游泳的活動，使廣大的會員得到一個夏日活動的好去處；同時，並於活動前安排物理治療師教導及示範呼吸與熱身運動。

當然，除了適當的運動外，服用預防藥物對哮喘病患者也是很重要的。本期的專題探討，相信能使病患者提高對這方面的認識。

還有，本期刊出的「敏感的處理方法」，對哮喘病患者與病童的父母們，都是值得細心一讀的。

此外，由本會醫生解答的「讀者來函」的問題，對病患者也有值得參考之處。

而為了讓部份有興趣的會員有一個聚會的機會，本會於七月十日在北角區又舉行了第二次的小組研討會。這類小組活動，與會者既可互相討論，又可分享彼此的經驗，並由本會醫生到現場一一解答有關的問題，的確使得參與者對哮喘病的認識更為深刻。至於本期繼續刊出「你對哮喘知多少」的問卷，更是希望得到你的參與。



## 專題探討

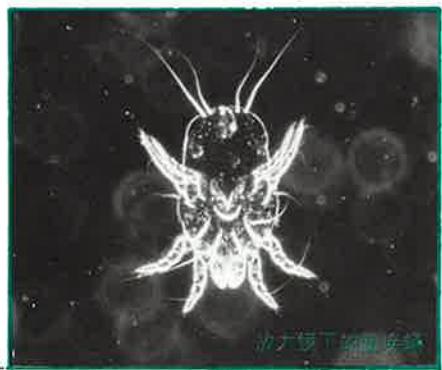
### 敏感的處理方法

#### 如何預防致敏原

當我們找出令孩童敏感的致敏原，理論上是避免與它接觸便可減少導致哮喘病發的機會。但實際上，做起來則有點困難。因為大部份與哮喘有關的致敏原是浮游於空氣中，要避免呼吸確實相當困難。比方，在百花盛放的季節裡，有些

醫生會建議對花粉症敏感的孩童，最好避免戶外活動。這點對活潑可愛的孩童來說，真是難以遵從及不公平的。

另一個例子，若孩童對貓、狗或其他寵物敏感的話，移去牠們便可減少致敏原。以下兩點更是值得注意的：



(一)在我們移去寵物後，致敏原的微粒可能仍藏留於屋內(尤其地氈裡)長達六個月之久。故此，必需保持房屋內徹底清潔。

(二)據西方社會的一些學者認為：因移去心愛寵物而導致心理上的創傷或許會比致敏原引起的影響更甚。不過，在我們的社會，情況可能並不至此。

### 排除屋塵致敏的實際行動

香港患有哮喘的孩童，大多數對塵埃蟎敏感；故此，我們將詳談其避免措施。

塵埃蟎體型極細小，在顯微鏡下才能看到，於溫暖及潮濕的季節裡繁殖得很快。牠們以吃人體剝落的皮屑為生。在香港人煙稠密的環境裡，在同一房間中進食及睡眠，便造成此類寄生蟲滋生的溫牀。牠們的糞便微粒所含的化學物質，會在我們大量吸入後，產生敏感反應而誘發哮喘。若長期吸入少量的塵埃蟎糞便微粒，氣管會變得十分敏感，很易就外來的刺激因素而導致哮喘病發，這是患者本身亦不易察覺到的。

由於孩童有超過三分一的時間是在寢室睡眠，我們首先要集中全力對付睡房內的塵埃蟎。我們可採取以下的方法減少室內塵埃蟎的數量。若能嚴格遵行，可於兩個月內將屋內塵埃蟎數目減少，再待一月後，哮喘的情況便可得以改善。

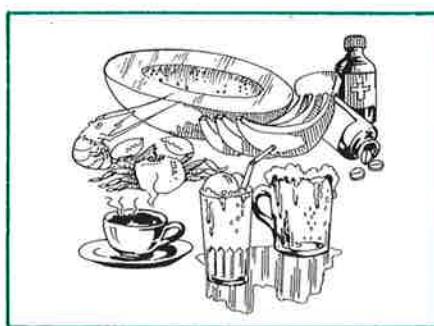
以下是幾個能減少塵埃蟎的有效方法：

- 移去塵埃蟎喜愛匿藏的傢具及玩具。包括：地氈、毛毛公仔等。

- 用抽濕機：盡量保持室內濕度於百分之五十以下。每日的天氣報告，都會提及當天的濕度百分比，若濕度在百分之七十以上，便有需要在睡房中開動抽濕機了。

- 最少每星期一次，清洗牀單及被鋪。冬天，則採用“尼龍被”，放棄毛氈或棉被。

- 在吸塵或清理房間時，不要讓孩子在場。因為清理時，致敏原已大量分佈於空氣中。



有些食物或藥物確會對部份患者產生敏感反應

### 食物與藥物的敏感

如上次曾討論過，一般家長都會認為孩童會因食物敏感而導致哮喘病發，例如：蝦、沙律醬中含有的硫化物、藥物中的阿土匹靈及非類固醇(激素)的消炎藥等，對某些哮喘患者確會是因服用後而引發哮喘；同時更會在短時間內引起其它併發症，例如：疹、反胃等情形。但因食物敏感而導致哮喘的例子並不常見。不過，我們不能夠完全否定部份患者對凍飲及酸性的水果會引起反應。當然，家長們亦應注意到：過份的食物限制會導致偏食的習慣，甚至營養不良。但若患者多次在進食某些食物後皆感到不適的話，那最好還是避免它吧。

在藥房的玻璃窗櫃裡，我們可以見到多種的口服抗組織胺(Antihistamine)，這些藥物可以減少打噴嚏，流鼻水，眼睛痕癢及皮膚的濕疹。但這些藥物都會引致不同程度的瞌睡。因它們不能減輕致敏原對氣管所引致的過度敏感，所以在防患哮喘方面沒有大用處。

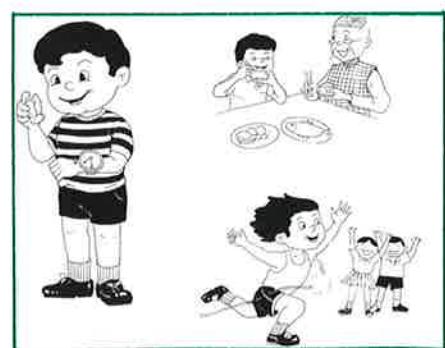
局部使用的藥物如色甘酸二納(Sodium Cromoglycate)及類固醇，如一些眼藥水及噴鼻劑都有一定的用途，使用方法最好請教你們的醫生。

既然大部份患有哮喘病的兒童同時都會有其他敏感症狀，所以我們要把這些敏感症狀與哮喘一起處理。最主要的就是盡量避免或減少接觸會誘發病徵的致敏原，準時服用預防的藥物亦是同樣重要。 ■

## 定期服藥對哮喘兒童的重要性

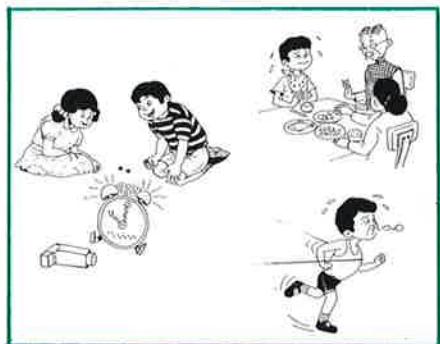
### 預防性藥物受到忽略的原因

在上一期季刊中，我們談到預防性哮喘藥物的重要性，讓我們繼續探討一下定期服用這類藥物所遭遇到的問題及如何解決這些問題。



定期服藥的好處

大部份哮喘兒童的家長，在兒童哮喘病發作時，都會毫不猶疑地用藥物盡快緩解病者的病徵及痛苦；當哮喘發作過後，有些醫生會建議病者繼續服用預防性藥物，但有些醫生卻認為不需要。這些不同的建議令病童的家長感到無所適從，這是完全可以理解的。結果，很多家長，或因恐怕有副作用，或因服用藥物不方便，便選擇了停止服用這類預防性藥物。



不定期服藥的壞處

正如上期季刊中提到，服用預防性藥物的目的在減少哮喘病發作的次數及病發的劇烈程度。大部份哮喘兒童如果經常用一至兩種預防性藥物(通常是吸入式的)便可以達至有效地控制病情。有系統及正當地使用預防性藥物，在大部份情況下均能發揮效果。但有些病者，如年幼的病者(或甚至其家長)，卻未能正確地使用吸入藥物技術；此外，預防性藥物與擴張支氣管藥物不同，它不會在用後即時為病者解

除痛苦。這些藥物需要服用一段時間，始能發揮全部作用。故此在使用預防性藥物之初期，病者可能對它們的效果產生懷疑，從而決定停止使用。

#### 病人應何時服用預防性藥物

- 如果哮喘兒童一星期中有好幾天於日間或晚上，有咳嗽、哮鳴，或感到呼吸有困難時。
- 如果病者早上的最高流速量比晚上低百份之十五或以上就需要留意。
- 哮喘發作得頻密及厲害，例如一個月有一次或以上的急性哮喘發作。
- 肺功能試驗顯示氣管有過敏情形。因為敏感的氣管比較容易在運動後，或受冷空氣侵襲，或其它原因發生收縮。適當使用預防性藥物便能防止或減少哮喘病發作。

#### 如何幫助兒童養成定期用藥習慣

- 選擇一個你可以與他討論哮喘治療方法及如何控制病情的醫生。他能幫助你明智地決定是否需要繼續使用藥物，並可以從試驗中找出最適合你子女的藥物及服用方法。

- 用一個日記部記錄每天的病況、最高流速量及服用之藥物。這樣，你便不會忘記用藥。而且你記下來的病況及肺功能記錄，能幫助你的醫生決定何時改變劑量；如增加、減少、或甚至停止服用。



除了服藥外適當運動對患者也是有益的

- 與病童一起參與努力控制病情：哮喘病童的父母若能對哮喘病的認識加深，便會在使用藥物時更有信心，對藥物所產生的副作用亦不會過份憂慮，也更能認識到服用預防藥物所能達到的效果。由於父母的參與，病童便會較易做到定期服用藥物，從而有效地控制病情。大部份病者都可以在病情受到控制下生活正常，包括與常人一般參加各種體能活動。

定期服用藥物固然是控制哮喘病情重要的一環，但病人亦必須記得避免接觸其他能令哮喘病發作的因素，如空氣中的煙味、塵埃，及可能引發個別患者哮喘的食物等。



## 一個專為哮喘病人而設的協會

本會將於以下地點舉辦哮喘常識展覽：—

一九九〇年十月六日至七日

樂富邨

九一年一月五日至六日

華富邨

十一月十七至十八日

愛民邨

二月二日至三日

太和邨

十二月一日至二日

樂華北邨

三月二日至三日

長發邨

## 講座答問

由本會主辦的第三次學術講座已於九零年八月十一日假香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈舉行。是次聚會約有一百八十人參加。先由蘇鈞棠醫生講解適合哮喘病患者的運動及運動前應用的預防藥物，其後由會友自由發問。以下為部份問題及顧問醫生的解答：

●我的兒子已經六歲，他在哭或大笑之後都會咳嗽或引發哮喘，有什麼方法可以避免？

●小朋友在哭和大笑的時候通常都是用口部呼吸，把乾冷的空氣直接吸入肺裏。因為未經鼻孔的濕潤和加暖，乾冷的空氣往往令到氣管過敏的哮喘病患者咳嗽甚至哮喘發作。



如果小朋友很易因為哭和笑便導致哮喘發作的話，那便證明這位小朋友的氣管是相當的敏感。就算不是哭和笑，在其他情況下，例如做運動，吸入塵埃或天氣的轉變等都會誘發哮喘發作。處理的方法就是要減低氣管的敏感度，通常我們可以借藥物來達到目的。但可能有部份家長會覺得因為這些症狀小

孩便需要使用藥物而認為不大適當。所以我們需要視乎個別情況而定，如果該小童是很容易便會有咳嗽或哮喘發作的話，那麼用藥物治療是值得的。但如果情況並不嚴重的話，一杯暖水或休息一會，情況便會好轉，這樣便不需要使用太多的藥物。最後一提的是家長們切忌因恐怕小孩哭和發脾氣而會引發哮喘，便處處遷就他們，做錯事亦不懲罰他們，因為小孩子需要父母適當的教導，千萬不要因為孩子有哮喘病而過份呵護他們，這是十分重要的。

●住在向北的小孩是否特別容易引起哮喘？

●我相信方向不是一個問題，主要是該區的空氣是否特別污染。

●本人已經十八歲，經醫生吩咐長期使用預防性噴霧劑應好(INTAL)，用後喉嚨會有發炎的現象，請問是否有方法可避免發炎呢？

●如果只是偶然發生一次，這可能與INTAL無關，只是湊巧地有感冒或喉嚨發炎。但假如每次用藥後都會發生同樣的情形，可能你對INTAL真的產生過敏，但INTAL有兩種不同吸入的方式：第一種是將一粒藥丸壓碎後將粉末吸入。第

二種是使用吸入器。如果是使用吸入器而令到喉嚨發炎的話，你可嘗試轉換吸入的粉劑。相反地因吸入的粉劑而導致發炎，你便可試用吸入器。

但如果兩種方法均會引起發炎，這可能INTAL不適合你使用了。當然預防噴霧劑並不只INTAL一種，你可試用其他種類的預防藥物。

●孕婦在懷孕的期間，哮喘發作，會否對嬰兒產生不良影響？



●在母親哮喘病發時，其中一個會在母體內發生的現象便是缺氧，這亦等於胎兒同樣地缺氧，對胎兒當然有不良的影響。在懷孕期間，哮喘的醫療方法並沒有不同，而治療哮喘的藥物亦不會對嬰兒有直接的害處。反過來，有些孕婦因恐怕服了哮喘藥而令胎兒受害，便不聽從醫生的指示用藥，減少或甚至不用，導致哮喘經常發作，反而對胎兒的影響更大。其實現時哮喘所用的藥物對胎兒是相當安全的，請母親們不要害怕。

●我的兒子三個月來間斷地不停的咳嗽。如果有濃痰時應否立即服藥？

●很多呼吸系統的疾病都會有咳嗽的情形，所以我們要找出真正的原因，究竟是上呼吸道的感染還是哮喘發作？因為咳嗽可能是哮喘發作的先兆，所以必需找出咳嗽的原因，才可對症下藥。有濃痰時應否吃藥？在一般情況下多飲水都會令濃痰比較鬆化。而應否吃藥，特別是一些抗生素，就需要真正觀察過病人的情況才可作出決定。

⑥小孩由暖的地方進入冷氣間，怎樣才可防止哮喘？

●那要視乎個別的體質及冷氣的程度而定。因為過份的冷氣對任何人都會感覺到不適，最安全的方法就是替孩子們常帶備一件外衣，如需要時可穿上。一杯熱的飲品亦會有幫助。



⑦如果哮喘病發時又發高燒是否會令病情更加嚴重？

●很多時上呼吸系統的感染會有發燒的現象。而感染亦會誘發哮喘病發作，所以發燒不一定會令病情加重。如果是其它原因導致發燒，例如：尿道發炎或其他，一般來說是不會導致哮喘惡化的。

⑧如何可以預防哮喘病加深？

●其實，在我們舉辦的多次講座中，或從我們寄出的刊物裏，差不多已將這答案告知大家了。預防哮喘病加深，便是要在哮喘病發時，給予適當的治療，聽從醫生的指示

去服藥，病情便不會加深。更重要的是定時使用預防性的藥物，就可減少了哮喘發作的次數及減低發作的嚴重性。

⑨蚊香會否影響哮喘病患者？



●現時尚未有任何科學性研究確實蚊香與哮喘有直接的關係。但燃點蚊香所產生的氣味對一些人會有厭惡的感覺，而任何厭惡性的氣體均會誘發部份哮喘病患者哮喘發作。但總括來說，會令到哮喘病人敏感的致敏因素很多，而且致敏因素是相當個人化的，不可以一概而論。總之，經驗告訴我們，某種因素會導致你哮喘發作的話，你便要避之則吉了。

## 連環六格



## 會員權益

### 優惠會員服務

香港哮喘會最近得到經銷商的支持，除原有的優惠儀器外，今期更加有意大利出產之EOLO Medication Compressor——用以霧化水劑藥物之氣泵以特價出售與各會員，欲購者可致電8956502鍾小姐聯絡。而其它儀器亦可聯絡永安公司(1)油麻地分行陳毅然先生或譚美玉小姐，電7804341或(2)太古城分行黃觀生先生或黃玉萍小姐，電8857588安排取貨。  
會員每人每年只限訂購各式用品一次。

霧化水劑藥物用之氣泵 Medication Compressor*	HK\$765
霧化器 Nebuhaler	HK\$40
儲霧器 Volumatic	HK\$40
小兒噴霧助吸器 Paediatric Aerochamber	HK\$110
最高流速計 Peak flow meter (i) Mini-Wright (ii) Breath-Taker	HK\$200 HK\$150

\*適用於Ventolin及Bricanyl藥物；使用方法及詳細情況可請教你的醫生。

《醫生按語》：

使用霧化水劑藥物(聞氣)較容易將藥物吸入肺內，療效甚高。唯使用份量為吸入器的一次噴出量之幾十倍，所以非必要時，使用吸入器比較安全。病者亦避免因過份依賴霧化氣泵而忽略或延誤其它必需的緊急藥物治療。

### 24小時電話講座

本會特設廿四小時之電話錄音學術講座服務，由本會醫學顧問團提供資料。題材每月更改一次，今期主題為



90年10月份——哮喘發作的處理

90年11月份——哮喘與遺傳的關係

90年12月份——哮喘日記(記錄)

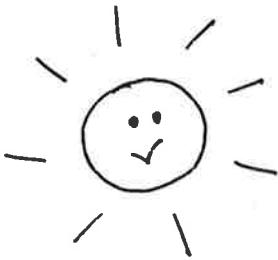
歡迎致電熱線8956335。

本會並設有專人接聽服務，負責解答一般哮喘病資料及入會手續。會員可於星期一、三、五，下午二至五時致電8956502查詢。

**留意** 新會員如欲索取前數期之季刊或有關小冊子，請來函或致電本會秘書鍾小姐聯絡，電話8956502。

# 活動快訊

## 夏日運動日掠影



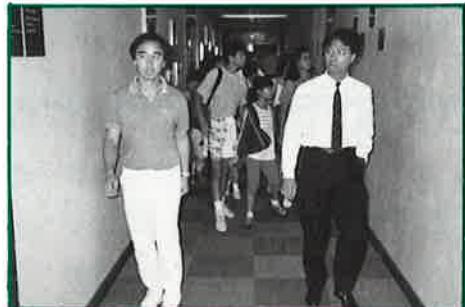
來，大家一起拍個照

七月十四日是本會首次在沙田銀禧中心舉辦的運動日，雖受天雨影響，但仍然有超過四十人參加。會友在十時半左右齊集後，首先由銀禧及香港足球總會的總教練郭家明先生率領會友參觀銀禧中心的設備。各小朋友均爭相與郭教練拍照留念。然後由本會的醫生簡述運動前應用的藥物及放映有關哮喘與運動的錄映帶，亦有香港物理治療師協會的會員為會友講解運動時所注意的事項，以及遇到哮喘發作及呼吸困難時應採取的應變。午飯後，體育節目開始，小朋友們有些玩乒乓球，有些打羽毛球。之後稍作休息及觀看錄映帶。會友然後齊集到銀禧的室內泳池，再次由我們邀請的物理師教導會友作熱身運動。會友及小會友們便齊齊跳下水池暢泳及玩水上遊戲，整日節目在三時三十分左右結束。

而在八月十八日第二天的運動日亦於愉快的氣氛下渡過，整個活動過程中並沒有會友因參與運動而誘發哮喘發作。

因會員反應熱烈，本會將嘗試在秋冬期間，再次舉行另一次運動日，希望更多會員可以參加有益身心的活動。我們將另行通知各會員日期及所舉辦的運動項目。

郭家明總教練率領參觀中心設備



○ 11

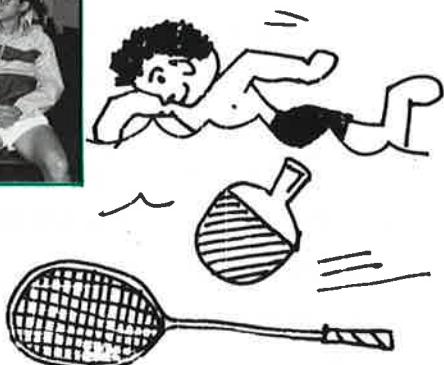


看誰稱王

會友留心傾聽講解時



運動前先熱身，一，二，三



## 活動快訊

### 週年大會暨聚餐

一年一度之週年大會已定於九月廿八日星期五下午七時半在九龍油蔴地富都酒店三樓龍騰閣酒家舉行，相信各會員亦已收到另函。是日會後將於八時正同地舉行我們首次的週年聚餐。餐券成人九十元，兒童六十元。聚餐由本會資助，在席上舉辦抽獎遊戲，人人有份，歡迎會員攜眷參加。會員若有興趣參加而未能於八月卅一日前寄回回條予本會，仍可致電8956502聯絡鍾小姐。



### 10月學術講座



香港哮喘會將於十月份舉行第四次之學術講座，是次講座地點亦為香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一字樓，屆時將安排主講醫生主講今次專題「敏感與哮喘」，並臨場解答有關問題。時間為十月二十日星期六下午三時半至四時半。因座位有限，請從速寄回附頁回條及回郵信封予本會，截止日期為十月六日，先到先得。

### 小組研討會匯報

關於地區性小組研討會，由於得到熱心會員支持，於七月十日在北角區舉行了第二次之小組研討會。誠然，這類小組活動，與會者既可互相討論，又可分享彼此的經驗，並由本會醫生到場一一解答有關問題，這些的確使參與者對哮喘的認識更為深刻。

現呼籲可提供室內空間之會員與我們聯絡，另外若團體或公司有興趣為同事或員工提供研討機會者，本會亦會安排顧問醫生到場解答，有意者可直接致電8956502聯絡。



(上接第九頁)

停地流……。

轉眼間，十七載灰色的日子已過去了。而今我也已二十一歲。雖然病仍然苦纏着我；父母親仍然不關心我；但我並沒有因為病，也沒有因為得不到父母的愛而氣餒，相反的，我變得更堅強，更勇敢，也更加養成一個自立的堅毅的性格，去面對種種的困難，而且，一一克服那些困難。

現在，我更珍惜自己的身體，而且有信心去戰勝哮喘這個病魔！我相信有一天一定能夠戰勝它的！

這裡，我希望為人父母者，一定要以無微不至的愛去照顧、關懷你們不幸患病的寶貝孩子，使他們在病痛中能夠得到父母無盡的愛，從而使他們有信心鼓起更大的勇氣，去與可惡的病魔作鬥爭！是的，只有父母親的愛，才能使孩子

們不氣餒！

《編者按》：

我們對這位讀者的遭遇深感同情及難過，因為哮喘病是一種慢性疾病，不能如一般急性病經過數週，至多一兩個月的治療就可痊癒。與哮喘病的搏鬥是要有無比的頑強意志及親友們的關懷，鼓勵及支持在漫長的歲月裏去克服他們在生理及心理上的困苦。其實哮喘病是兒童慢性病最普遍之一種，每一班學童都有一個或以上患上哮喘病，所以學校工作者，特別是老師們都應該對這個病有所認識。



## 會員心聲

# 爸、媽，為什麼你們這樣對我！

.....



本人十分讚賞貴刊之「會員心聲」這塊園地，它所刊登的文章，不僅令我感奮，而且也引起我心中深深的共鳴。的確，它可以給予會員說出自己的心聲，可以談談哮喘給予病患者及其家人帶來種種的痛苦與憂慮；以及如何去克服它，戰勝它。

這裡，我也想借「會員心聲」的一角，談談自己因哮喘病而給自己帶來的不幸……。

■ FLORA

不瞞說，我患上哮喘已有十七年了。

記得在我四歲時就患上了哮喘。從此，因哮喘發作時的痛苦，使我自小便失去兒童最純真的東西——童真，也使自己顯得不像其他孩子那麼活潑、可愛。尤其不幸的是，我更得不到父母的關懷和諒解，這對我心靈的打擊很大。

現在，我還清楚記得六、七歲時，每當我在三更半夜病發，往往就只有聽到爸爸抱怨地半嘆息半責罵：「唉！為什麼我會生你這個要命的女兒呢！難道是前世欠你的債，要我今生來填命償還不成？……」「你不要再吵醒我吧！……為什麼你不早死早好呢？我實在不想再

看見你……」當我聽到這番話，幼小的心靈就像被人用刀刺了一下又一下似的，本來就被病魔折磨得很痛苦的我，就更加感到悲痛不已！我真不明白，爸爸為什麼會說出如此刻薄的話呢？

於是，我不知不覺地憎恨起自己來，憎恨自己為什麼會得了哮喘這種病？！

在學校裡，由於我是一個哮喘病患者，因此，我根本就不可以上體育課——因為一上體育課，病就會發作。眼見同學們在運動場上賽跑、跳躍、打球，或是互相追逐、嬉戲，不由地內心羨慕不已。也為自己的不幸，感到一陣悲傷，一陣哀愁。

就這樣，我的童年就在如此不快樂，如此沒有家庭溫暖，如此不被父母親的關心，愛護的環境裡渡過……。

當我踏入中學的階段，我的哮喘病仍沒有好轉。就在中三結業那一年，學校舉辦了一次宿營，班上所有同學都參加了，只有唯一的一個我沒有參加。原因是：我怕在宿營期間，哮喘病突然發作的話，如何是好呢？正因為有這個顧慮，結果我沒有參加。我也還清楚記得，有一年，家人要回鄉探親，大約會

在鄉下逗留一個星期。當時，爸爸正色地表示：「你不要回去吧！萬一你的病發作的話，怎麼辦？到時我們也沒時間照顧你的。還是留在家裡吧！」雖然，我很想跟他們一起去，但結果也只好作罷！總之，不論是正常的課外活動也好，或是遠行的旅遊也好，反正都沒有我的份兒。因為得了這個倒霉的病，使自己無形中好像變成一個廢人似的，什麼事都「行不得也哥哥」。

其實，使我真正感到最難受的，還是得不到家人的關懷與諒解。這些年來，每當我病發時，媽媽不僅不關心，而是只冷漠地送我到醫院，卻從來不曾安慰過我，什麼噓寒問暖的片言隻語也不曾說過。至於爸爸，就只會一路責罵我給他帶來拖累，十幾年如一日，一點也沒有變，一點也不感到罵得厭倦。

在我只有十五、六歲時，我就開始學會自立，每當我病發時，我便自個兒到醫院的急症室求醫。記得有一次，一位護士姑娘問我：「妳的家人呢？怎麼父母沒帶妳來呢？」當時，我真的不知如何回答才好。而當我「聞氣」和打了針，病情好轉可以離開急症室時，看見人家的父母滿臉焦急不安，眼神充滿憂傷與關懷地陪伴着他們的子女前來求醫的情景，觸景生情，不禁感懷自己是如此不為父母所愛護、關心和照顧，一時竟悲從中來，眼淚說什麼再也忍不住地奪眶而出，不

(下轉第八頁)

## 讀者來函

### 哮喘病患者居住的房間面向那一方 面比較適合？

在北半球，座北向南的家居均有冬暖夏涼的優點，一般人都渴望得到。但香港是一個寸金尺土的地方，如此理想的家居是不容易找到的。對哮喘患者來講，最重要的是居住環境空氣流通，附近沒有污染環境的氣體排出：如工廠排出的二氧化硫或大酒店排出的油煙；另一方面保持室內環境清潔及乾爽對哮喘患者亦有好處。

### 在貴刊的文章不時見到‘急性’、 ‘緊急’或‘嚴重’等字眼，究竟在什 麼情況下應到急症室求診？

‘急性’等字眼的定義很難作出一個標準，但病人有以下的情況則表示病情不受控制，應該盡快找醫生診治。

- 病人所需的支氣管舒張劑超過日常所需的兩倍以上，而病徵仍然不受控制。
- 平臥時感覺呼吸困難，病人需要坐起或伏在桌上呼吸。

- 病人喘至不能講話。
- 最高流速的讀數比平日下降百分之五十或以上。

如果病人有以上的情況，就應該立刻找你的醫生診治，如無法聯絡你平日的醫生，就應到附近的急症室求診。

### 如果患者的哮喘嚴重，可否自己打 針救急？

在十多年前，醫生會給與一些比較懂得照顧自己的病人β 2受體興奮劑(即一些支氣管舒張藥)的針藥，以備他們在家裡應急時使用。但自從醫學研究證明吸入的與針藥的支氣管舒張藥都有同等的效果，大多數醫生已經沒有給與病人針藥的習慣。因為使用針藥的副作用及危險性較大；更危險的是病人依賴這些針藥而延誤了他們應該接受緊急治療的時間而導致死亡。

### 為什麼哮喘病患會有‘雞胸’？

有部份哮喘病患者的胸部會有變形的現象——在前胸的兩側有少

許下陷，形狀似雞胸(見附圖)。



主要的成因是他們在七八歲之前的時候哮喘發作比較嚴重。在那個年紀，肋骨不如成長時般堅固，哮喘發作時病童呼吸困難，過度使用橫隔膜(Diaphragm)而令他們未堅固的肋骨拉入而形成雞胸的形狀。因為這些變形在他們很年幼的時候已經形成，所以很難改變。但在他們成長過程中，多些做運動，肺部的發育不會受到很大的影響，而‘雞胸’所導致的肺功能損失可謂甚微。

香港哮喘會會員通訊■九零年九月號第四期■主席・梁展文■副主席・張瑪莉■秘書・利王星芬■財務・伍黃穗儀■法律顧問・洗少媚■會計師・林德彰■執行委員・陳兆麟 陳乃圭 錢黃貴蘭 何楊鳳珠 郭家明 郭志豪 潘岳權 譚一翔 曹陳艷璋 楊國晉 溫楊金蟬■編輯・郭志豪 陳乃圭 曾英美 陳守信 楊智人 張娟■翻譯・李鏡華 潘吳玉娟■美術編輯・吳淑芳■插圖・吳漢清 鄧志豪 楊美儀

## 「你對哮喘知多少？」問答遊戲 II

我們在第二期首次舉辦了「你對哮喘知多少？」活動，得到各會員踴躍支持，今期我們繼續舉辦關於哮喘的問答遊戲，答中問題最多十位者可獲本會送出紀念品一份。

名額有限，希望各會員踴躍參加，填寫答案後可連同附頁一併寄回本會即可。

- | 1. 哮喘的病徵常於黎明時份出現                                       | 是 <input type="checkbox"/> | 非 <input type="checkbox"/> |
|--|----------------------------|----------------------------|
| 2. 病毒的感染是最常見導致哮喘發作的因素                                  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 3. 心跳，手顫均是一些口服支氣管舒張劑所引起的副作用                            | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 4. 支氣管舒張劑主要的功能是鬆弛已收窄的支氣管                               | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 5. 哮喘病可以完全用藥物根治  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 6. 哮喘病患者的最高流速可以在正常的範圍內                                 | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 7. 我們可以診斷一個病人為哮喘病患者：如果在使用吸入支氣管舒張劑後，他的最高流速進步了二成或以上      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 8. 脫敏(Desensitization)注射是有危險性的                         | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 9. 糖果或果汁內的染色物體(Tartrazine)是會導致部份哮喘病患者哮喘發作              | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 10. 哮喘病患者同時有心臟病而服食β受體阻滯劑(β-Blocker)是不會引致哮喘病情惡化         | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 11. 非類固醇(激素)的消炎藥(用以醫治骨痛及關節炎)會導致哮喘發作                    | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 12. 色甘酸二納(Sodium Cromoglycate)或應好(Intal)是一種能舒緩突發性哮喘的藥物 | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 13. 色甘酸二納(應好)能防禦運動所引起的哮喘發作                             | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 14. 哮喘病主要的成因是病患者之支氣管有過敏的現象                             | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 15. 吸入與口服的類固醇有同等的副作用                                   | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 16. 哮喘病童很多時亦患有皮膚濕疹                                     | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 17. 抗組織胺(Antihistamine)是治療哮喘病很有效的藥物                    | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 18. 吸入器應常存放在雪櫃內  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 19. 過期的藥物，用雙倍的份量就可以得到預期的效果                             | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |
| 20. 大部份患有哮喘病的兒童都是神經過敏的                                 | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |

## 附頁

請填寫有關項目，連同回郵信封寄回本會香港郵政信箱60397號收。

姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

### 學術講座

本人欲參加 / 不參加\* 十月二十日星期六於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一字樓之「敏感與哮喘」學術講座，請安排入場券一 / 二★張。

近日接到部份會員來信，反映到有很多朋友欲加入我們的協會，故特刊出會員申請表格。若你的親友欲申請入會，可利用此表或影印本均可。

### 香港哮喘會

#### 會員申請表格

姓名：\_\_\_\_\_ 先生 / 小姐 / 太太\* 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_

身份證號碼：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

本人是患有哮喘 / 患有哮喘者之親屬 / 其他\*

教育水平為小學 / 中學 / 大學或以上\*

本人願意 / 不願意加入工作小組\*

填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元支付「香港哮喘會有限公司」寄回香港七姊妹郵政信箱60397號，請勿郵寄現金。

\*請刪去不適用者