



會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA SOCIETY
NEWSLETTER

香港哮喘會

季刊

九二年六月號第十一期

◆ 編者的話 ◆

夏天來了，有不少哮喘患者卻不敢做運動。嚴重的患者，往往不能過正常活躍的生活，今期專題探討運動對哮喘患者的重要性。

不少患者都關心藥物協助控制病情，今期有兩篇文章「魚油與防治哮喘病的關係」和「喘樂靈是否危險藥物」，令讀者加深這方面的知識。

爲了讓大家多些分享病人的經歷，我們加強了篇幅，採訪哮喘病人的感受，嘗試從病人的角度了解哮喘病。



爲哮喘病患者 往港府請願

香港哮喘會不覺已成立了三年，我們一直不遺餘力宣傳哮喘這慢性疾病，以引起社會人士的廣泛關注。

全港約有二十多萬哮喘病人，如果能灌輸他們正確處理哮喘病的常識，可協助哮喘病人和家屬過正常活躍的生活，大大紓緩了病人對輪候政府街症和急症的服務需求。

香港哮喘會是次聯同十多個代表一群長期病患者及器官機能殘障者的團體，最近前往兩局議員辦事處請願，要求當局關注長期病患者的康復需要。

代表出席的長期病患者包括哮喘、喉癌、腎病、直腸癌、血友病、類風濕性關節炎等病人，他們表示政府剛發表的「復康政策及服務綠皮書」範圍狹窄，要求將器官功能殘障的長期患者界定為弱能人士，並為病人提供全面的復康服務。

根據香港大學社會工作及社會行政學系的一項調查，八九年因長期疾病而進入政府及補助醫院的人數達二十多萬人次，而其他未有入院的長期病患者的人數更是無法估計。



■ 運動是否能治療哮喘？

暑期將來臨，小朋友們都很渴望在暑期中能安排一連串的活動去紓緩過去一年讀書所受的壓力。但對部份患有哮喘的兒童，如果不能把病情控制得好，活動就往往沒有他們的份兒。就算不是參與一些劇烈的運動，亦會引起哮喘發作。他們亦不敢與友好們一起在外度宿或露營，因為少許的天氣變化也會導致哮喘發作。但有時亦會聽到一些家長回報，他們的兒女在暑期參加游泳班後或一些運動課程後，病情大有改善。究竟運動是否能治療哮喘呢？



一個體能較佳的哮喘病患者，他們病發次數是比較少，而他們更能應付哮喘發作所帶來的壓力。所以強健的身體對哮喘病患者是極之重要。運動雖然不能直接治療哮喘。但運動可以幫助

哮喘病患者鍛練出一個強健的體魄，令他們更能應付哮喘病帶給他們的壓力，過着正常及活躍的生活。

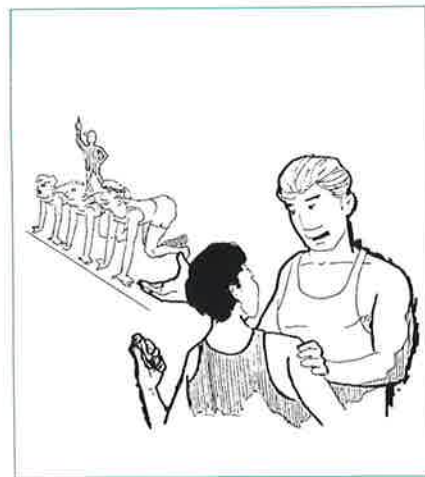
哮喘病患者在做運動時是需要克服兩個難關。其一是運動會引發哮喘發作。其二是患者沒有足夠的氣力去應付他們想做的運動。

運動所引發的哮喘發作

兒童及年青人的生活節奏比較快，所以這毛病亦往往發生在他們身上。他們在做運動時會有氣喘、心口鬱悶，甚至有喘聲或不停地咳嗽的情形。他們以為是他們的體力比一般人差或是未老先衰的先兆。其實這不過是運動引發哮喘的現象。我們可以用一個最高流速計去量度運動前及運動後的最大流速去引證。在做運動時，我們需要更快更深地去吸取更多的氧氣去應付加快的動作。因而令我們的氣管溫度及濕度降低而導致氣管收窄。

哮喘病患者應如何去應付呢？首先我們要選擇一些比較適合哮喘病患者的運動。游泳，特別是在室內有暖水泳池游泳是最適合哮喘病患者。其他不需太大體能的運動如長途徒步走，乒乓球及網球都比較少會引發哮喘發作。大多數哮喘病患者都不能適應一些需要較大體能的運動，如長跑

及劇烈的球賽，特別是在寒冷的天氣下進行。還有很大部份的運動(非高水平的競賽)都會有喘息的機會，所以非嚴重的哮喘病患者都可以參與。在做任何運動前，我們應做一些熱身運動，除了能避免創傷外，亦可減少哮喘發作的機會。



其次藥物亦可防患或減少哮喘發作。一般吸入的氣管舒張劑如喘樂靈及喘必療都很有效。此外色金酸二納亦有預防作用。在運動前五至十分鐘使用這些吸入的藥物往往能避免運動所引發的哮喘發作。

體力及氣力欠佳

如果病患者長期有病徵，而又想參與一些自己喜愛的運動，就必須請教你的醫生，看看現時所用的藥物是否適當及足夠。看

看你有沒有按時使用醫生處方的藥物，同時亦要增加你對哮喘病的認識，在甚麼情況下是病情惡化，需要再次請教你的醫生或加用藥物。而在甚麼情況病情是完全受到控制。每日量度你的最高流速可使你更加明瞭自己的病

況。在情況穩定時，你可以嘗試一些需要較大體力的運動如步行等亦可鍛練一個人的身體。若持之以恆，病者往往能增加活動能力，加強自己的信心。

總括而言，運動對一般人及哮喘者同樣重要。因為有一個強

健的體魄才能應付學業及事業上的壓力，使自己充滿信心去享受更美好的人生。本會其一宗旨是鼓勵哮喘病患者過一個活躍的生活。病患者應該選擇一種他們喜愛而又在他們能力範圍的運動去鍛練自己的身體。 ■

■ ■ 魚油與防治哮喘病的關係

你們大概不會聯想到治療哮喘病與吃魚的關係。但大家都知道，在日常食物中，吃魚較多的居民，例如愛斯基摩人，很少患有冠狀動脈病、關節炎、高血壓及哮喘病等疾病。在過去十年來，對這種現象的原因作了大量的研究。並已揭示出一個原因：食入魚油能使人體較難於患上上述疾病。



魚油對人體有許多效用。魚油能降低血漬脂質的濃度，使血液更不易凝結成塊，因而有利於

防止心臟病。魚油也能降低人體發炎的可能性，因而有利於防止關節炎這一類疾病，因為關節炎有發炎的因素。

當哮喘病人吸入令他們過敏的物體，例如家中的塵埃、花粉及動物毛時，他們的肺會反應而產生一種稱為leukotriene的分子。這種分子使呼吸氣道變窄及發炎，引致呼吸短促發喘。人體從食物中的油製造leukotriene。肉類、蛋及植物所含的油稱為“AA”，魚則含有稍為不同的油，稱為“EPA”。如果食物中含有豐富的魚油，人體便會吸收EPA，並由EPA製造出leukotriene。EPA製造的leukotriene比AA製造的leukotriene更難於造成炎症。

近年來，我們對哮喘病的了解顯著加深。尤其是，我們已經知道，正是氣道發炎而導致呼吸短促發喘。此外，能減輕氣道炎症的治療方法也會改善呼吸短促發喘的症狀。因此，如果食入魚油能減輕發炎，便可能改善哮喘病的症狀。

我們在倫敦Guy's醫院按上述假設對哮喘病人作了各種試驗。由於要獲得抗炎症所需的效果，魚油的量應當較大，而單靠吃魚是得不到的，因此我們在哮喘病人的食物中補充了魚油丸。以前曾經對哮喘病採用十至十二週的短期魚油治療，但研究結果並沒有顯示出病人的病症有任何改善。利用更專門化的研究方法，我們已能證明，服用魚油丸能夠減輕實驗室誘發的哮喘症中氣道變窄的情況。但是，這些病人雖然服用魚油丸十週，也沒有發現哮喘症狀有任何改善。

目前我們正研究若在自然環境下，以較長時間補充魚油，能否在實際生活中改善哮喘症狀。我們也研究在花粉季節讓那些對草花粉過敏的病人服用魚油能否防止哮喘病發作。必須等待新的研究結果，才能確定魚油對防治哮喘病有無作用。在現階段，服用魚油並不能代替服用一般治療哮喘病的藥物，但對於某些病人來說，魚油可能有輔助的效用。 ■ ■

■ ■ ■ 喘樂靈是否一種危險藥物

最近本港幾張報紙曾轉載外國醫學雜誌報導多使用喘樂靈 (Ventclin) 的吸入器，一種乙型受體興奮劑 (B2 Agonist) 是有危險，更會引致死亡。經本會醫學顧問團開會討論，一致認為這篇文章有誤導作份。因為此篇文章也曾指出每日要使用喘樂靈吸入器較多的病人是病情比較嚴重。因此他們比起少用喘樂靈次數的病人死亡率為高。這差別是反映出病

情的嚴重性或是這藥物的危險性，這篇雜誌沒有進一步分析。

很多患有哮喘病的病人都有過因哮喘發作而需入院或到急症室聞氣的經歷。而聞氣的藥物通常是喘樂靈或喘必療 (Bricanyl)。均為我們常使用的乙型受體興奮劑。一般的份量是五毫克——相等於按五十下喘樂靈的吸入器。所以一天使用十下或二十下的喘樂靈吸入器是不會有危險的。但

如果病人每天所需的吸入喘樂靈倍增 (由四至八次增加至十六次或以上) 而仍然不能有效地控制病情，你就需要去見你的醫生。因為這可能是另一次發作的先兆，而你需要其他藥物去幫助你控制病情。乙型受體興奮劑是用以緩解突發性哮喘的藥物 (放鬆收窄的氣管)，有效只為幾小時。如病人的病況不穩定，幾小時後，病人的氣管會再次收窄。他們需要再次使用這些吸入的乙型受體興奮劑。控制哮喘的主要藥物是一些預防的藥物，例如吸入的類固醇，定期使用這些預防藥物可減少哮喘發作的機會，那麼需要使用高份量的吸入乙型受體興奮劑亦會相對減少。

吸入的喘樂靈我們已使用超過十五年，我們醫學團顧問醫生均認為是一種很安全的藥物。病人在哮喘發作時可放心使用。而對預防運動所引發的哮喘，吸入的喘樂靈亦很有效。 ■ ■ ■



下期預告

一般哮喘病人往往聽到不少有關這個疾病的看法，但部份說法缺乏科學根據，因此下期我們會有專題探討一般哮喘病的常識。歡迎你們來信有關哮喘病的看法。

◆ 連環六格 ◆



1. 使用最高流速計時要注意的要點



2. 哮喘病患者要把早晚最高流速記錄下來以供醫生參考。



3. 病情不穩定時，早晚最高流速記錄成鋸齒狀。



4. 病情穩定時，早晚最高流速記錄高低分別不大。



5. 病情進展轉好時，最高流速記錄有向上的趨勢。



6. 覆診時把記錄交給醫生，方便配藥。

◆ 直擊專訪 ◆

我們期望哮喘會員通訊是醫生哮喘病人互相了解的橋樑，今期直擊專訪了一位曾患哮喘病垂危的病人張美鳳女士，從病人的角度剖白心聲和探討她對人生的看法。

張美鳳女士，三十二歲，自幼患哮喘，育有兩個小女兒。美鳳憶述九零年入院垂危，住在深切治療部的辛苦日子，仍猶有餘悸。

那是九零年十月十日雙十節。十月九日凌晨美鳳開始感覺呼吸困難和氣喘，當時她不以為然，出入急症室已成了家常便飯，她還勸丈夫留在家照顧兩個女兒，單獨前往急症室求醫。

駐院的醫生檢查後，吩咐送她入院留醫。

是黑漆漆的病房。美鳳看看錶已是凌晨十二時。等了很久才有醫生到達病房，醫生趨前問她的病況，美鳳聽着聽着，忽然覺得眼皮很睏，很睏，垂下了眼瞼……

美鳳醒來時已發覺自己住進深切治療病房，週圍擺滿了各種各樣幫助呼吸的儀器，更駭人的是發覺口裏也插滿了喉管幫助呼吸，連手腳也綁了些帶子，不能動彈。

美鳳的丈夫待美鳳痊癒出院後才告訴她，她在入院當晚突然休克，陷入昏迷狀態，醫生幾經搶救後，需要用儀器幫助她呼吸，方才渡過了危險時期。

美鳳喉嚨插喉管呼吸數日後，又出現了異常的情況，面目變得浮浮腫腫，醫生告知美鳳的丈夫是肺氣腫的病徵。美鳳的肺積滿了不能舒散的氧氣，醫生和美鳳丈夫面對重大的抉擇：是否拔去喉管，讓美鳳自然呼吸？

美鳳的丈夫和醫生磋商了無數次，決定拔去美鳳喉嚨的喉管，以免她的肺氣腫繼續惡化。

美鳳的丈夫每日在美鳳牀前鼓勵她，告訴她女兒每日的生活瑣事，燃起她求生的意志。令各人如釋重負的是，沒有儀器的幫助，美鳳呼吸仍然暢順，病況已穩定下來。離開深切治療部，美鳳轉住普通病房十多天後，便可回家跟家人團聚。

美鳳說自小時患上哮喘後，已進出醫院無數次，可能早期沒有打理病況，體質也特別孱弱，才有這樣嚴重的情況發生。

美鳳四、五歲時起病，當時醫學不昌明，自己住在荃灣，父母親訪尋名醫，連遠至柴灣的醫

(下轉右頁)



生也去光顧，令她回想時十分感動。又嚙遍甚麼老鼠酒、鱷魚肉等等傳聞是可治哮喘的良方。

有一段時期，美鳳定期往公共醫院打血管針治療，十七、八歲年方少艾，看見同齡的女孩子生活逍遙寫意，自己卻以醫院為第二個家，不禁戚戚然，忽萌輕生的念頭。

美鳳說時不禁莞爾一笑，假如當時自殺是多麼幼稚的做法，對不起愛錫自己的父母，更錯失了邂逅丈夫，生兒育女的幸福生活……

近年美鳳的病況明顯改善了，現在每三個月往公立醫院覆診，每日用醫生指定劑量的吸入劑，發作的機會也少了。

每想起自己的哮喘病，美鳳都深深慶幸有緣相識不嫌棄自己的丈夫。她的丈夫馮先生是裝修

工人，工作定時，可騰出多些時間照顧美鳳和一對女兒。

有時美鳳哮喘發作，丈夫便打理家中瑣務，接送女兒放學，令美鳳可安心休息。

患上哮喘病不是美鳳覺得人生最遺憾的事情，相反她以哮喘患者的身份擁有一個美滿家庭感到自豪。

但唯一令美鳳擔心的是最小的女兒發覺跑跑跳跳時微喘，醫生初步認為是氣管炎，如不好好調理，可能會變成哮喘。

「我已作好心理準備，如小女兒患上哮喘，我會加倍愛護她，幫助她成長。」美鳳堅決地說。

美鳳感慨地說以往曾碰見很多父母不但不愛惜患有哮喘的子女，反而討厭他們，把他們當作是家庭的負累。

美鳳的父母自小對她呵護備



至，使她深深體會愛護哮喘病的子女，協助患病子女成長，是父母的天職。

美鳳一家四口樂也融融，兩個小女兒，一個讀小學，一個讀幼兒園，天真爛漫。

「很多朋友也羨慕我的家庭，我雖然有哮喘病，但丈夫支持愛護，陪我渡過很多難關。」美鳳滿足地說。

優惠會員服務

香港哮喘會為會員提供多方面的服務，現從外國訂購了一批適合哮喘病人所用的儀器，以特價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油蔴地分行陳毅然先生或梁婉韶小姐(電話：780 4341)及(2)太古城分行黃秀珍小姐或譚美玉小姐(電話：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	HK\$200
(ii) Breath-Taker	HK\$150

打波、游泳、壁球、 仲有醫學講座 七月十九日預埋你……

高高興興、熱熱鬧鬧，哮喘會運動日又嚟啦！

七月十九日(星期日)我們在沙田香港體育學院舉行運動日。

當日十一時至一時有醫學講座，如果你是哮喘病患者，別忘了攜帶你的哮喘藥物和吸入劑，哮喘會的顧問醫生樂於解答你的各項問題及講解運動與哮喘的常識。我們

又有專業物理治療師教導會員運動前的熱身運動和

介紹運動時哮喘發作的正確呼吸方法。

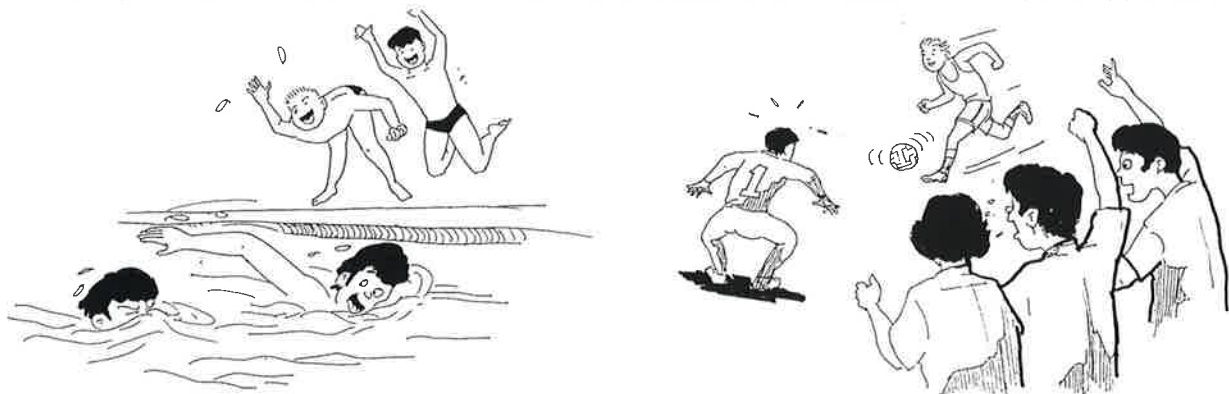
紮紮跳、酷愛運動的你來到香港體育學院肯定不會空手而回。

你可在下午二時至五時，選擇游泳、足球、羽毛球或壁球，共享運動的真情趣。

如果有興趣的會員，可致電 **8956502** 報名，名額有限，盡快報名啦！

參加者須自備球拍，及穿着非黑底的波鞋。

大會是日恕不安排膳食，香港體育學院設有中西餐廳，會員可選擇光顧。



哮喘會在過去寄來的會刊中，使我得益不少。雖然我不算是一個正式的哮喘病患者(一)。但數十年來，受盡咳喘氣促的苦處。曾經是胸肺科的重病人。手術後，因為得不到環境上的好好配合和調養，因此得不到徹底的痊癒。

去年因為在家居中使用一種補牆邊的化學膠液，因吸入過多導致咳嗽病大發作，擾攘了兩個月，才得以控制。令我恍如作了惡夢一場。



編者按語：

(一)但從這封信中資料顯示，你的病情和哮喘病十分吻合，其實也可說是典型的病徵了。要判斷一個人是否有哮喘，是要由醫生作詳細的症歷分析和身體檢驗，或甚至乎作X光檢查及肺功能檢查，才能下給論。但我們相信你很可能是患有哮喘病的了。因為我們知道，很多人都不歡喜聽到「哮喘」這兩個字，而部份醫生是會轉用「氣管敏感」等較為容易接受的字眼，醫生的出發點是無可厚非的，但病人有時就會對病情產生誤解及引到適當治療的延誤。有見及此，所以我們要澄清一下。

(二)、(三)看來誇張了一些。

我覺得：所謂敏感，其實大多因為自己的呼吸道受到寒冷侵襲、凍飲、刺激氣體和食物、二手煙、塵粉的侵害形成。一經受損，就像皮膚損破，沒有了抵抗力(二)，若再受損，就更難痊癒。呼吸道受損，使呼吸困難，痛苦是難以言喻的。在此期間，本人經驗是不能使用肥皂、洗頭水、洗潔精、洗衣粉。連鄰家飄過來的鑊氣味、薑醋味，所謂空氣清新劑、蚊香、洗頭水、牙膏味，通通都是要命的氣息。自己不能使用已不方便，但又不能制止別人使用。



平時只有小心翼翼避免咽喉受損，避免咳嗽發作。

曾見過不少產婦在醫院裏貪圖涼快，把風扇盡開，沒有顧及初生嬰兒。離院回家之後，幼弱的BB病態畢現，咳嗽、流涕，甚至支氣管炎，弄致媽媽們疲於奔命、憂心重重。(三)

寄語各位家長們，愛護子女，從嬰幼時期開始，就要小心。

李葉玲

問：請問粉狀的藥是否比霧狀藥效好？

答：吸入式粉劑藥物的療效不一定比霧狀藥好。但在設計上，粉劑藥物對於使用者要有良好吸藥技巧的要求較低。所以當使用者的吸藥技巧有不足處時，粉劑藥物較易保證一定的療效。另外粉劑藥物的劑量有時是比霧劑為高，故療效也會較佳。但若病者已掌握了良好的吸藥技巧，霧狀藥已能將病情好好的控制，並不需要轉用粉狀藥。

問：成年患者是否可用吸入類固醇？

答：成年人和兒童都是可以用吸入式類固醇的。

問：童年的哮喘病除了利用藥物外，還有甚麼方法可以加強哮喘病的痊癒？

答：到目前為止，藥物始終是對抗哮喘病的主要武器，大部份的病人在適當的藥物治療下，是可以重過正常生活的。另外加強對致敏原的控制，也會對病情有所幫助。唯獨這方面的效果往往並不太明顯，所以不應期望太大。另一方面，家長應注意兒童要有適當的運動，和不要過份保護病童，也是十分重要的。

問：請告知哮喘專科醫生電話及診症地點。

答：請恕本會不能代為介紹哮喘專醫。

問：兒童病發時如何幫助他？

答：兒童若患上了哮喘病，或疏或頻的發作恐怕是不能完全避免的。而一旦發作，家長並不一定要立即帶兒童往見醫生。家長應和醫生事前作好商量，清楚知道發作時的處理步驟和應使用的藥物。家長更應清楚知道倘病情不受控制時何時需要帶病童往醫生處求醫。病人及家長都應盡可能加深對哮喘病的認識，因為只有這樣才能加深對哮喘病的認識，因為只有這樣才能好好地將哮喘病控制下來。

沒有你的參與，如何攜手成長？

香港哮喘會是為病人而設的自助團體，唯有會員的參與，我們才可為大家提供最理想的權益。

別再猶豫，快加入我們的行列！

本人有意參加以下義工工作：

聯絡 編輯 繪畫

姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：(住宅)_____ (辦公室)_____ 會員編號：_____

郵寄地址：香港七姊妹道郵政信箱60397號「香港哮喘會有限公司」。

出 版 委 員 會

香港哮喘會會員通訊 ■ 九二年六月號第十一期 ■ 主席·郭志豪 ■ 副主席·張瑪莉
■ 秘書·楊國晉 ■ 財務·伍黃穗儀 ■ 法律顧問·冼少媚 ■ 會計師·林德彰 ■ 執行委員·陳兆麟 梁展文 郭家明 鄧淑媚 鄒美玲 曹陳艷璋 譚一翔 黃少榮
李君達 郭李宛群 尹惠玲 ■ 編輯·郭志豪 陳乃圭 曾英美 蘇鈞堂 梁其汝
李鏡華 陳婉儀 陳麟書 ■ 美術編輯·吳淑芳 ■ 插圖·吳漢清 鄧志豪 黎兆權