



會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA SOCIETY
NEWSLETTER

香港哮喘會

季刊

DECEMBER 92
VOL. 13

九二年十二月號第十三期

編者的話

患上哮喘的病人，都希望有根治的日子，亦即是一般人俗稱的斷尾。今期有專文分析病人可以在甚麼時候減服或停止服用治療哮喘藥物。哮喘病人雖然認為自己的病況穩定，但最理想的做法還是請教你的醫生何時減藥，以免影響病情。

哮喘病人可選擇往地區性公立醫院的內科、兒科或地區性的胸肺科診所求診。有關詳情，可參閱內文介紹香港胸肺科診所的服務。

除了服藥和定期往醫生處覆診，適當的運動可鍛練哮喘病人的體魄。香港哮喘會將於十二月十三日在沙田香港體育學院舉辦運動日，歡迎會員出席。

專題探討

甚麼時候可以停止服用哮喘藥物

一個哮喘病患者常發問的問題，就是在甚麼時候能夠完全停止用藥，大部份哮喘病患者因為需要長年早晚不停地用藥，的確令他們很心煩，心裏總期望有一天他們可以不再需要用藥，出門或在朋友家度宿一宵亦不必隨身帶備哮喘藥物。這當然是每一個

哮喘病人都渴望能夠早日來臨的日子，但大部份病者都是太心急，往往病情沒有完全受到控制而已經想到停藥。

有很多病人的確能夠‘斷尾’或根治，特別是在兒童發育的時候，哮喘病會逐漸減輕，他們有時忘記用藥也不會發作，有一天

(接第二頁)



專題探討 (續上頁)

他們或他們的父母決定嘗試完全停止服藥，令他們喜出望外，哮喘竟沒有發作，雖然很多時候，這情形是出現在兒童患者身上，但成人的成功例子亦有不少，所以哮喘病患者不要以為這一輩子是完全沒有停藥的機會。

究竟在甚麼時候我們可以減藥？首先病人一定要把病情控制得好，例如晚上沒有促醒或咳嗽，做運動時或應付較大體能的工作亦沒有任何病癥，遇到一些厭惡性的氣體亦不會引致強烈的

咳嗽或哮喘發作，而早晚的最高流速亦不會相差百份之十以上，這樣你的病情可以說是受到控制，如果在三個月內，你的病情仍然是那麼穩定，你就有減藥的條件。

減藥最好是選擇對病人較有利的季節，如病人往往在冬天才發作，病人就應該嘗試在夏季時減少用藥，在減藥的過程，首先是減少一些定期用的支氣管舒張劑，留為有需要時才吸用，病人仍然要按時使用一些預防的藥

物，如吸入的類固醇。

在這情況下，病人仍然能夠完全控制病情，他就可以考慮減少預防藥物的份量，如果在對病人不利的季節，他們仍然沒有任何發作的現象，病人就可嘗試完全停止用藥，在減藥及停藥過程中，病人一定不要心急，如有疑問，應立刻請教你的醫生，我們都希望每位哮喘病患者能有一天可以完全停止用藥。★

常見哮喘病的錯誤見解

所有患哮喘的病童是不應吃水果、蝦、蟹等敏感的食物。

解說：雖然上述食物確實會令部份患哮喘之病童情況惡化，但我們也不應要孩童完全禁食上列之食物。其實每一個人對某類食物的敏感反應都是不一樣的，不是每個哮喘病童都對上述食物有過敏反應的。所以我們只應在能清楚認定某類食物是會影響哮喘的情況下，才要求兒童避免吃這些食物。我們應該謹記，發育中的兒童是極需要充足和均衡的營養食物，才能有良好的體格的。

哮喘病人是有「肺弱」及「體質差」等毛病，所以是不能當體育家的。



解說：一般而言，絕大部份患哮喘病的兒童，及年青人的肺功能是正常的。(哮喘發作時則另計)其實他們的肺並不是「弱」的，問題在於他們的氣管較常人敏感，很容易在運動時，受到吸入的冷空氣或其他未明因素刺激而引致哮喘發作。而這種由運動誘發的

哮喘是可以避免的，方法就是在運動前使用吸入式氣管擴張劑。哮喘病人在接受適當治療及訓練後是絕對可以當運動家的。在香港這個我們熟悉的地方，也有哮喘病人當上職業足球員及奧運游泳選手呢。而在先進國家，例子更是多不勝數。

(接第三頁)

有哮喘病是一件不光彩的事情，
所以盡量不要給人知。

解說：患上哮喘病，可以說是不幸，但絕對不是「不光彩」。醫學研究顯示哮喘病的成因是和遺傳及環境因素有關，而不是由於患者做了一些不道德或不光榮的事

情而起的，所以病人不應有不光彩的念頭。但很不幸地，我們知道確有一些病人是有「不光彩」的想法的。我們只想指出一點，就是這想法只會阻礙着我們對付哮喘病。（如有不相熟的人在場，哮喘病發時也避不用藥，以免又要解釋。）值得一提的是在一些先進國家中，如紐西蘭等地，人們已

對哮喘病有一個積極的態度。這就是患哮喘倒不是不光彩和大不了的事，而我能將哮喘病好好控制，而不是由它將我控制，倒是一件值得驕傲和自豪的事情。所以他們就可以大大方方地當着別人使用藥物，而他們的病也真的受控制了。★★

胸肺科診所設哮喘專科

一般哮喘病人除了光顧私家醫生，亦會選擇往政府醫院之哮喘專科求診。但政府醫院之哮喘專科須經醫生轉介。其實，哮喘病人有另一選擇，就是前往政府之胸肺診療所求醫。

目前，全港共有十間胸肺科診所，分別位於灣仔、筲箕灣、西營盤、九龍亞皆老街、石硤尾、油麻地、葵涌、東九龍、屯門及觀塘。

灣仔胸肺科診所陳醫生說由於在一九七零年代早期，患有肺結核病人隨着衛生環境改善而減少，故這類胸肺科診所亦開始擴充服務範圍，診治其他胸肺科病人，包括哮喘病人在內。其中九龍及灣仔胸肺科診所亦設有哮喘專科，不收哮喘病人任何費用，提供免費檢查、診治和藥物。

陳醫生說，來求診的哮喘病人不需醫生轉介，病人只需於診症時間拿取籌號，便可獲醫生接見。他續稱由於政府並沒有大力宣傳，因此一些哮喘病人不認識

這項服務，故使用率不算高，平均每日應診廿多個病人。

現時，到胸肺科診所求診之病人百分之七十患肺結核，其餘百分之三十是胸肺科病人。

各胸肺科診所的登記時間為：

星期一至星期五
上午八時半至下午
十二時四十五分，
下午一時四十五分至
四時四十五分，
星期六
上午八時半至
下午十二時四十五分，
星期日及公眾假期
休息。

灣仔胸肺診療所，
電話572 6024；
九龍胸肺診療所，
電話：711 2086。

哮喘病人如有需要，可往地區性公立醫院的內科或兒科門診或地區性之胸肺科診所。

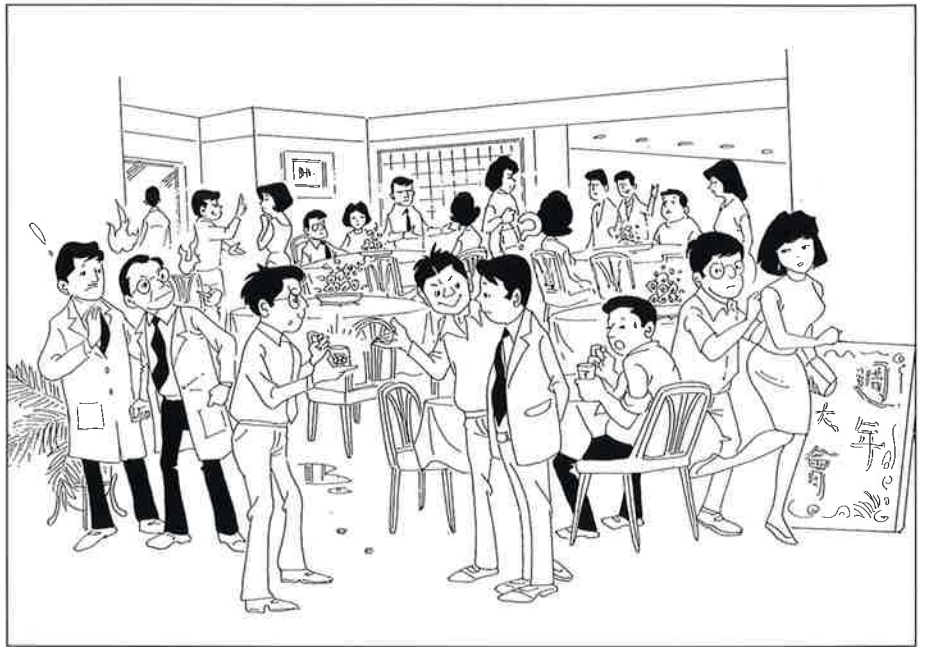
★★★



鄭重聲明

在香港哮喘會週年大會上，本會發現有一些人仕在未經本會批准，藉會員身份在會上向其他會員介紹某種藥物，並聲稱該藥可治療哮喘病及心臟病等病症。雖然本會職員曾作即時干預，但亦希望在此向

各會員重申本會立場。本會是不會向會員推薦藥物，更不會容許其他人藉本會名義推銷藥物以達至其商業目的。其實各會員通過過去多年與本會的接觸，相信已瞭解到哮喘病絕非能用甚麼「仙丹」、「靈藥」可以一次根治的。希望各會員小心以保障本身的利益。



會員權益

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：885 7588)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

活動花絮

會員聚餐 喜氣洋洋

香港哮喘會於九月十八日假油麻地酒店舉行週年大會暨聚餐，當晚氣氛熱鬧，設有卡拉OK，哮喘會的顧問醫生們大展金口，大唱時代曲和粵曲呢！



熱 辣 辣 ! 香 噴 噴 !

人人手拿燒叉，燒得滿面通紅，小朋友吃着美味的豬扒、雞翼，份外開心滋味。

香港哮喘會於十月三十一日假座旺角西洋菜北街警察會舉辦燒烤晚會。一百八十多名會員擠滿了燒烤場，眾人分配了食物包和燒烤用品，大家圍爐燒烤，閒話家常，好不寫意！

當日哮喘會安排了一個有獎問答遊戲，問題圍繞哮喘的常識，哮喘會會員常識豐富，問題一點難不倒他們，連小朋友都對答如流呢！



擺到獎品多神氣！



一家大細燒嘢食最開心。
看！曾醫生攞住仔仔笑得多
溫馨！



喂！望呢邊啦，呢條問題
我同仔仔都識答。

哮喘病人一般給人的錯覺是身體孱弱，
其實哮喘病人也可和常人一樣運動，甚至拿取獎項。
黃曙曦便是其中一個例子。

游泳是黃曙曦的第一生命。每星期曙曦練習游泳七天，練得一副黑實的身形，曾代表香港出席學界賽和亞洲游泳錦標賽，家中擺滿了得獎的獎牌。

曙曦小時候卻患有哮喘。三歲時，母親發覺曙曦不停咳嗽，後來證實患上了哮喘，光顧了不少中西醫，又吃甚麼蛤蚧、鱷魚肉都沒有起色。

曙曦小學時身體孱弱，上體育課也不敢跑步。他最怕是過新年，因為氣溫驟降，加上自己對桃花敏感，在新年哮喘經常發作。

每次入院，總累得母親奔波照顧。曙曦說小時候家裏窮住木屋，但哮喘發作，母親便護送曙曦坐的士求醫，花費不輕。

隨着年齡增長，曙曦說定時服藥，是控制哮喘的最佳方法。他八九歲時開始停止服用哮喘藥物，改用吸入劑，病情控制得很好，使用吸入劑已用五年時間。

單靠藥物並不足夠，醫生勸曙曦多做運動，藉此強身健體。十二歲時曙曦的兩個妹妹跟隨教練學游泳，曙曦也湊熱鬧參加，轉眼練習游泳已有三年時間。自從練習游泳後，曙曦的身體明顯地強壯了，現在跑步、打籃球、踢足球，都不氣喘。

曙曦練習游泳四式，最擅長是蛙泳，曾在十三歲時保持本港分齡賽100米蛙泳一分十一秒的紀錄。九一年獲香港游泳總會頒發最佳新秀獎。無巧不成話，曙曦的兩個妹妹，也在分齡賽取得優異的成績，一家人都是游泳世家。

除了游泳，曙曦每星期往沙田體育學院練習器械訓練，加強鍛鍊身手。為免影響游泳水準，曙曦很小心照顧身體，避免哮喘發作。他的教練起初不知道他患有哮喘，有一次曙曦哮喘發作後，練習時無精打彩，教練才知道他患有哮喘。

有一次，曙曦往澳洲比賽時在當地哮喘發作，比賽成績大大退步。「發作一次後，差不多要練習兩三個月才能回復水準。」曙曦說。

曙曦說一般人對哮喘病人有誤解，認為他們不適宜運動。其實，適量的運動能幫助病人強健體魄。他曾勸患有哮喘的朋友，練習游泳，起初對方說游泳會增加發作機會，最後經不起曙曦游說，開始練習，現在身體變得很健康。

曙曦認為小朋友即使患有哮喘，父母不須把他們困在家中，應帶他們出外多做運動，呼吸清新空氣，今日後身體強壯，減少哮喘發作的機會。



連環六格

若加入香港哮喘會，你可以：



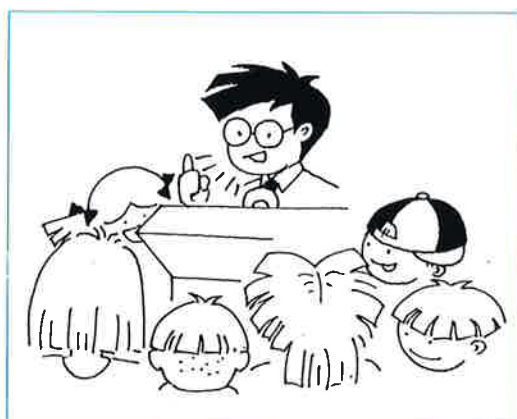
1. 定期收到會員通訊



2. 參加聚會聯誼



3. 參加哮喘會運動日



4. 參與哮喘常識講座，知多些關於哮喘的常識



5. 加入小組研討會，獲解答疑難



6. 以優惠價購買治療哮喘儀器

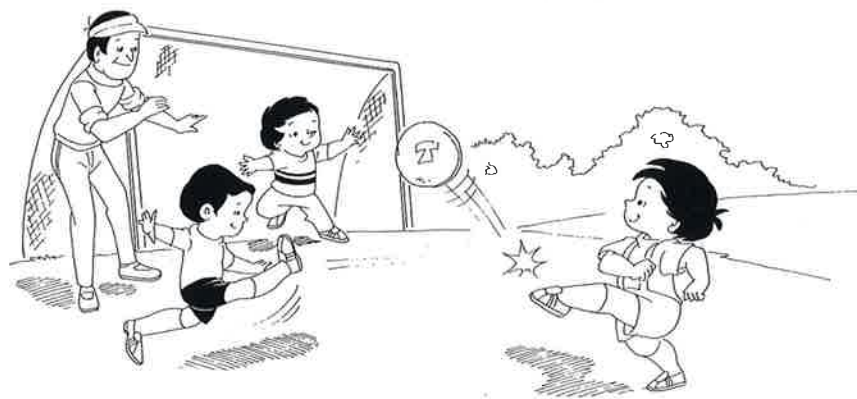
家庭運動樂

計劃和家人一起運動，
增添家庭樂趣，
渡過一個愉快的星期天嗎？
香港哮喘會舉辦的**運動日**，
你一定不要錯過。

運動日定於十二月十三日

(星期日)假沙田香港體育學院舉行，
上午十一時安排了一個有關哮喘病的講座，
並介紹正確使用吸入劑的方法。

下午會員可各式各適，
選擇足球、羽毛球、壁球和游泳，
還有老幼咸宜的集體遊戲，
讓你一展身手。查詢詳情，
可電895 6502文小姐。



會員聯誼小敘

兒童生日會

為了促進會友間之聯繫及加強彼此對哮喘會的認識，現誠邀閣下參加在本年度12月7日舉行之茶聚。地點為上環永安中心7字樓，時間由下午六時正至下午八時，費用全免。到時本會顧問醫生及部份執委會會員將會出席，並具茶點招待，歡迎參加。有興趣者，請於星期一至星期四上午十時至一時，致電香港哮喘會文小姐聯絡。

電話：895 6502。

你今年的生日將會過得特別有意義。香港哮喘會為兒童會員而設的生日會將於九三年一月九日(星期六)下午三時十五分至四時四十五分假柴灣杏花邨麥當勞餐廳舉行。歡迎家長和兒童會員參加。是次參加者須是十二月及一月份生日之小朋友。有意報名，請填妥以下回條寄回。

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」

本人有興趣參加哮喘會小小會員生日會

姓名：_____ 出生日期：_____ 性別：_____

會員編號：_____ 聯絡電話：_____ (日) _____ (夜)

地址：_____

本人 有 沒有 家長陪同出席

家長姓名：_____

做足一百分！！

香港哮喘會誠意邀請你參與編輯會員通訊，我們一群義工都因參與會務，得以掌握哮喘病的知識而受惠。願你也加入我們的行列，接受新的挑戰！

會員權益

索取哮喘小冊子

本會印製多本小冊子，詳盡介紹哮喘病的資料，歡迎會員來信索取。

本人欲索取以下小冊子

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 嬰兒和兒童期的哮喘 | <input type="checkbox"/> 哮喘藥物之一 |
| <input type="checkbox"/> 體育運動與哮喘 | <input type="checkbox"/> 哮喘藥物怎樣發揮作用 |
| <input type="checkbox"/> 最高流速與哮喘 | <input type="checkbox"/> 哮喘藥物之二 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘——問與答 | <input type="checkbox"/> 哮喘藥物問與答 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘是甚麼 | |

姓名：_____ 性別：_____

身份證號碼：_____ 年齡：_____

聯絡電話：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____

繳交會費

香港哮喘會敬請各會員繳交下年度會費。請填妥以下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。若會員一次過繳交二百五十元正，可作永久會員費用。

姓名：_____ 先生／小姐／太太

姓別：_____ 身份證號碼：_____

地址：_____

會員編號：_____

電話：_____ (辦) _____ (住)

歡迎加入成為新會員

加入香港哮喘會，你可和其他哮喘病患者及他們的家屬加強聯繫，分享護理哮喘的心得。每期收到的季刊，都刊登關於哮喘病的醫療常識，使你加深瞭解自己的病情，達到預防的目的。假如你需使用哮喘病醫療用品，你也可以優惠價錢購買。我們定期舉辦專業醫學講座、運動日、研討會，讓會員認識哮喘病的治療和預防方法。

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 患有哮喘 為患有哮喘者之親屬 其他 / 教育水平 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。如欲成為永久會員，可一次過支付會員二百五十元，支付方法同上。

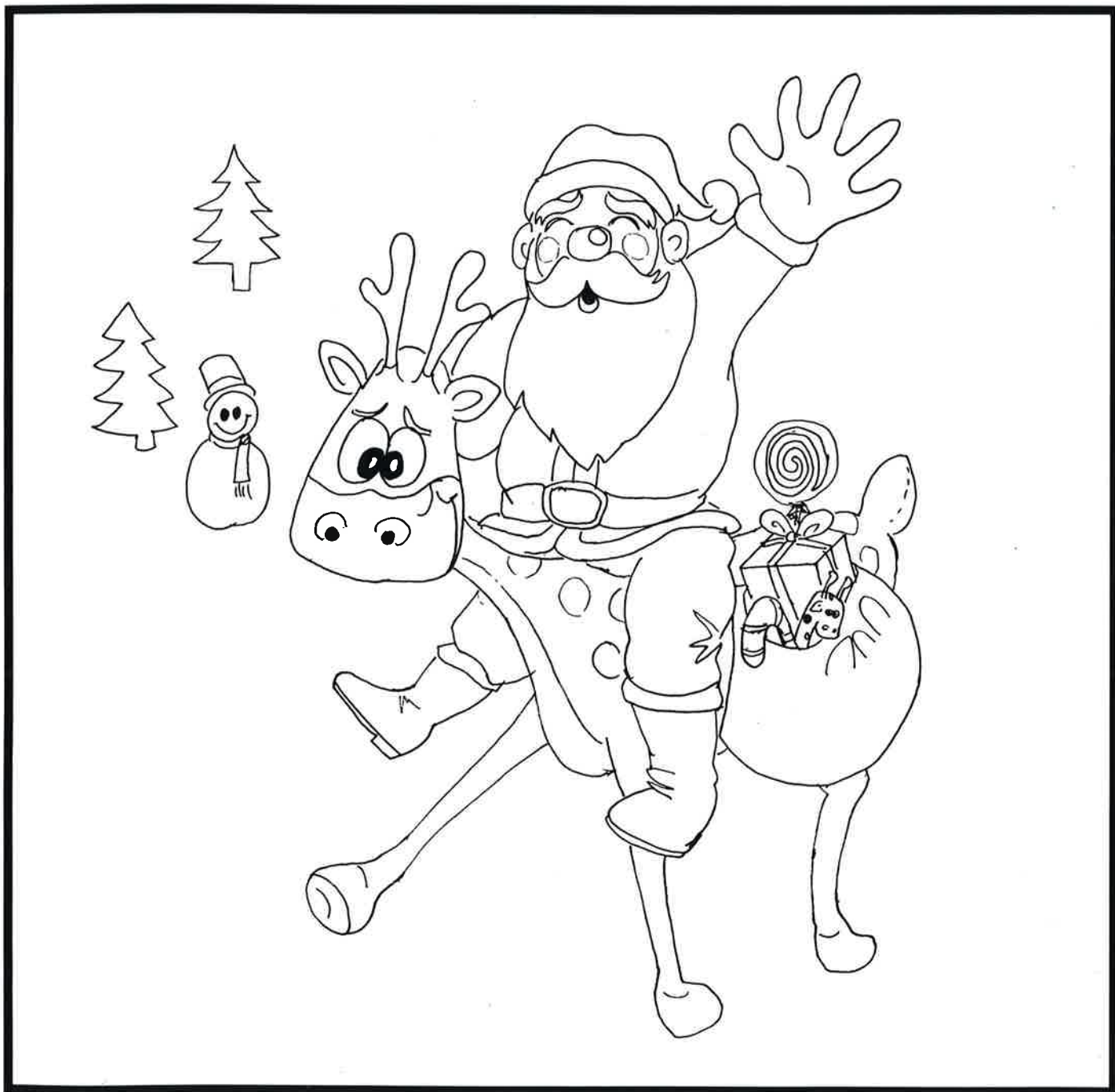
填色比賽

聖誕節快到了，聖誕老人也整裝待發。在普天同慶的日子，把臉畫填上燦爛的色彩，為這個愉快的假期平添喜悅的氣氛。將你的填色作品至香港哮喘協會有限公司，香港七姊妹邨政府官樓60387號，你更有機會獲得本會獻上禮券禮品一份，官封圖註明「有獎填色比賽」。

填色比賽得獎名單

上期填色比賽優異獎得獎者是：

(1)龐耀庭 (2)盧廷匡 (3)莫絲蘭 (4)顏鏗達 (5)簡惠賢
得獎者可獲本會送出精美獎品乙份，請致電8521817
許小姐洽。





我的兒子今年五歲，患了哮喘病已有三年多，雖然他“發作”的次數已比初時減少，但回憶起他初期時病發的經過，我還仍有餘悸。

忘記了是那一日開始，依稀記得是一個十分寒冷的早上，我在睡夢中忽然聽到菲傭敲門聲，及說“Mum，雋雋咳咳very much！”我馬上從溫暖的被中跳起，到兒子房中看個究竟，雋雋點止咳咁簡單，他好像透不過氣來。

好不容易才‘捱’到家庭醫生開診的時間，經過一番詳細的檢查後，醫生便說這是小兒哮喘病的開始，而且氣管收窄得蠻厲害，要馬上嗅一些氣體藥物，經過十多分鐘的“氣體治療”，雋雋好像舒服了少許，跟着醫生便開了些藥水給我帶回家。

過了整整一個星期多的治療，雋雋漸漸回復從前的健康，醫生告訴我要小心打理兒子，否則“復發”的可能性很高，從此之後，我的兒子便與一切甜、冷的食物絕緣，運動也漸減少。

我以為單靠控制飲食及運動便可永遠與哮喘病脫離關係，誰不知過了兩個月，這個病又來敲我家的門，而且這訪客每隔兩、三個月便來一次，令我頭痛非常。

雋雋的婆婆自從知道了他的病後，便開始四出找尋“民間秘方”，希望助孫兒脫苦海，於是我家的雪櫃都載滿了鱈魚肉、貓頭鷹肉、田雞、燕窩、雪蛤……實行每日一燉品，醫生遠離我。

但事實並不如我們想像中理想，雋雋竟在半年內連發兩、三次，令我開始懷疑到這些動物的功效——還是放在荔園比較有實際點。

在一個偶然的機會，我在報章上看到有一個哮喘會的存在，我想與其讓兒子再盲目的吃一些沒有科學根據的療品，倒不如正正式式的找專業人仕幫個忙，我在醫生處要了一張入哮喘會的申請表格，毫不猶疑的用最快的速度寄回去，入會之後，我每隔三個月便會獲哮喘會寄來會刊一張，讓會員有機會發問及正確的帶領我們去認識及預防這個可怕的疾病，其間還有座談會，講座，讓家長便可互相交換心得。

我很開能夠認識多一些“同病相憐”的會友，在此，我要向每一位哮喘會的醫生，聯絡人及工作者表示謝意。

出 版 委 員 會

香港哮喘會會員通訊 ■ 九二年九月號第十二期 ■ 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 鄧美玲 曹陳艷璋 譚一翔 黃少榮 李君達 郭李宛群 尹惠玲 ■ 編輯·尹惠玲 陳乃圭 曾英美 蘇鈞堂 馮靜儀 陳婉儀 ■ 美術編輯·吳淑芳 ■ 插圖·吳漢清 鄧志豪