



香港哮喘會

會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER

季刊

九三年三月號第十四期

MARCH 93
VOL. 14

編者的話

清潔的家居對預防哮喘有一定的作用，不少哮喘患者都有鼻敏感症或皮膚敏感，家居保持潔淨，病人的病情會有改善。

仔細閱讀內文「府上是否適宜哮喘病人居住」，看看你的家居是否已達到列出的標準。

家裏有患哮喘病的家人，特別是兒童哮喘病，更令父母憂心。今期刊登一問卷調查，探討哮喘病對父母及對孩子的影響，讀者可了解如何協助患病的孩子面對哮喘的困擾。

專題探討

♠ 一個適合哮喘病人的家居

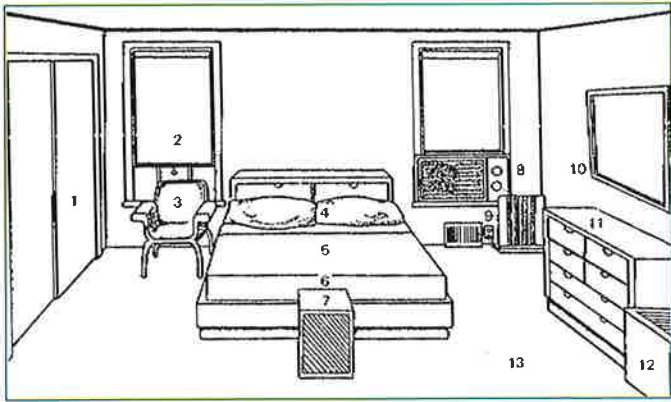
府上是否適宜哮喘病人居住？

早於一九六七年，醫學界已發現塵埃蟎是最主要的哮喘致敏原。如果我們能將塵埃蟎的問題解決，則很多哮喘病人的情況會大大改善。

但甚麼是塵埃蟎呢？它的英文名字叫HOUSE DUST MITE，是一種肉眼看不見的微生物，專愛在塵埃堆中生存，因為塵埃中藏有了它的主要食糧——從我們身上剝落的一小塊一小塊的人皮。而這些塵埃蟎的排泄物是就是引起很多哮喘病人病發的罪魁禍首。而塵埃蟎是喜愛在潮濕的環境中生存，所以它們就大量地長在我們的牀褥之下，地氈下及梳化椅上。但太陽中的紫外光則是它們的死敵。



醫學上的研究已證實了，若我們能將塵埃蟎的問題控制，則病人的病情會好轉。現在我們不如詳細地研究一下有甚麼是可以做得到的。（請參看後頁附圖。）



- 一、牀上被舖，枕頭等物件，要好好收藏於儲物室。可以的話，哮喘病人用的不合時衣物及玩具等不應放在同一處。
- 二、避用厚厚的窗簾。如果有人對花粉過敏或戶外有過多塵埃，則盡可能將窗門關閉。
- 三、避用適宜塵埃蟻居住的傢具或物品，睡房尤其重要。毛公仔、羊皮、布梳化等都可免則免，可考慮改用木椅或塑料製造的傢具。
- 四、枕頭應選用乳膠質的、羽毛或棉花的都不適合。更要用膠袋將枕頭密密地包起來。每月要將枕頭及枕頭袋洗一次。出外旅遊時最好能把枕頭一起帶去。
- 五、最好選用乳膠質的牀褥，及用不透氣的膠袋密封(不妨用膠紙將罅隙封好)。經常打掃及用吸塵機除塵是可以將塵埃蟻的數量減少至十分之一。如同一房間有超過一張牀的話，其他的牀也要經同一方法處理。如哮喘病人睡在「碌架牀」上的話，則應安排他睡在上面的一層。
- 六、牀上用品要每週洗濯一次。一般的洗濯可以將塵埃蟻的排泄物及死了的塵埃蟻洗走，但活的塵埃蟻是要用高於攝氏70°的熱水才能將它們殺死。被舖方面則應避用羽毛或羊毛做的，尼龍被會較適合。

- 七、一般的隔塵設施已能將空氣中較大的微粒除去(如花粉等)。負離子產生器或靜電式除塵器等都是不太有效，相反地它們可能產生臭氧，反令哮喘病惡化。
- 八、冷氣機是可以將室內的溫度及濕度降低，減慢塵埃蟻的生長的。
- 九、中央暖氣系統可能將更多的致敏源帶到病人睡房。所以應將它的出氣口封閉，改用獨立式的電暖爐。
- 十、所有助長塵埃積聚的物品，如掛畫、毛公仔、盆栽、書本等，都應盡量避免或減少。



- 十一、應多用濕布將家中塵埃抹去。
- 十二、香港人多不用增濕器，故不在此多談。
- 十三、將所有地氈除去，改用瓷磚，膠或木地板。常用濕布抹去地上塵埃。

以上提及的措施，都是對付塵埃蟻的有效方法。但還有一點我們是需要知道的，就算我們現時立即動手去做，病情的改善很可能要幾星期或幾個月後才察覺得到，原因是假設我們能有效地將塵埃蟻殺死，但它的排泄物也會在我們的家居中殘存一個時期的。故請大家多給一些耐性，不要過早放棄計劃。◆

♣ 常使用吸入器會引致癌症？

以吸入的方法使用哮喘藥物已超過二十年，其功效我們已在本刊多次提及，但是仍然有很多病人，甚至有些醫生認為吸入式的藥物只可在突發時使用。在非病發時，口服的藥物是較為安全。更有傳說，常用噴藥會導致癌症，其實這是錯誤的報導，完全沒有科學根據。

最常用的吸入方法是用吸入器把預定的份量噴出，其準確性極之可靠。在吸入器內是附有化學物質用以帶動藥物噴出。吸入器內亦有一些潤滑的化學物質幫助吸入器的活門開關。但在出產時已證明這些化學物質是對人體沒有害處，只有少部份人對於這些噴霧有少許不適的感覺，如喉部不適或咳嗽，但絕對不會加劇哮喘，或引致喉癌或肺癌。吸入器內的化學物

體是完全不含有香煙內會引致肺癌的化學物體。所以我們再在此聲明，使用吸入器是不會引致癌症。各位哮喘病的病友不要因一些沒有科學根據的誤導而放棄使用既安全而非常有效的吸入器去控制你的哮喘病。♣



♥哮喘病對父母及對孩子的影響

哮喘是由於氣管或支氣管反復性暫時收縮而引致反復發作的喘鳴，呼吸困難，或持續性或間歇性咳嗽。有輕微症狀的兒童，間中的不適對他們的生活影響不大，但如果症狀較嚴重的話，他們生活的各方面，尤其是社交和心理生活方面，都可能受到影響。

根據最近一項對患有較嚴重哮喘病孩童的父母作出的問卷調查顯示，哮喘病對父母及對孩子的影響實在不少。現闡列表簡述如下：—

問卷調查	
地點：兒科專科診所 調查人數：58 平均年齡：8.3歲 男：66% 女：34% 哮喘的嚴重性：輕度15.6% 中度42.2% 嚴重42.2% 平均每年看醫生次數10次(50%少於5次) 平均每年入院次數1次(67%無需入院) 身高和體重：全部正常	
孩子患有哮喘病對家庭的影響	
1. 經濟上	有困難 17% 無困難 83%
2. 打理家居環境如房間清潔等，所用時間	增多 72% 一樣 28%
3. 孩子照顧上所需時間和精神	有增多 86% 一樣 14%
4. 對孩子患有哮喘病的心理負擔	嚴重 50% 輕微 43% 無 7%
孩子患有哮喘病對生活的影響	
一·學習	
1. 平均每年缺課日數：43%多於三日，15%多於7日	
2. 學業成績：有影響 51% 無影響 49%	
二·日常生活，社交和興趣	
1. 日常飲食：受限制 81% 無限制 19%	
2. 嗜好活動(如玩具，寵物等)：受限制 60% 無限制 40%	
3. 體育活動：受限制 29% 無限制 71%	
4. 旅行/露營等：受限制 33% 無限制 67%	
5. 和老師的關係：受特別照顧 21% 受歧視 0% 正常 79%	
6. 和同學的關係：受特別照顧 2% 受歧視 2% 正常 96%	
三·情緒和行為	
1. 行為幼稚，倚賴性重：有 53% 無 47%	
2. 缺乏自信，自卑感：有 72% 無 28%	
3. 情緒變化迅速且劇烈：有 60% 無 40%	
4. 要求必須即刻得到滿足：有 55% 無 45%	
5. 過份愛溺：有 45% 無 55%	
對於哮喘病的認識，你感覺足夠嗎？	
足夠 45% 不足夠 55%	
對於急性哮喘發作的初步治療，你有信心應付嗎？	
有 86% 沒有 14%	

孩子患有哮喘應該怎樣做？

孩子患有哮喘，對其本身和對家庭都一定會有某程度的影響，如果能對哮喘這病能有足夠的認識，加上適當的照顧療理，定會把這影響減至最低。

一·面對現實，全面了解哮喘病的預防和處理

診斷哮喘並不困難，父母不應帶孩子到處求診，希望

判斷孩子並非患有哮喘，或求得神醫，令哮喘斷尾。應面對現實，努力去全面了解哮喘病的預防和處理。同時不要存有自咎的念頭，責怪以往不及時或無徹底治療孩子的哮喘；或父母雙方互責對方帶來遺傳，以上心理對於哮喘的成功處理都會造成障礙。

二·準確觀察孩子日常病徵及對藥物反應

治療哮喘的目的是用最少的藥物得到最好的治療效果，要達到這個效果，父母的積極協助醫生觀察小孩的病徵和療效非常重要。

1. 首先要詳細觀察小孩平日的症狀，明確地告訴醫生。
2. 要在日常生活中小心觀察了解甚麼因素會引起小孩的哮喘發作，則加以避免，但不要亂聽別人的說話，很多的限制實在是不需要的。
3. 小心留意觀察小孩所服藥物的效果和反應。

三·準確掌握對哮喘緊急發作時的處理

要懂得哮喘緊急發作時的症狀，甚麼是危險訊號。準確掌握對哮喘緊急發作時的初步處理，在甚麼情況下要帶小孩去看醫生。

四·幫助患哮喘的兒童並鼓勵他們自我幫助

父母和老師對患哮喘兒童的關心和支持對孩童的心理和適應非常重要，但切勿溺愛。

學前兒童當然要倚賴父母的照顧，但漸漸長大後便要鼓勵教導他們自己照顧自己如保持房間清潔，避免引發哮喘的因素，留意自己的症狀，依照醫生吩咐服藥等等。這樣會增加孩子的信心，並由孩子自己來控制病情，效果會更好。

如哮喘病情控制不好，時常缺課，可能影響學業，要加以輔導，但一般應影響不大。切要建立你對孩子和孩子的自信心。

運動和遊戲除能促進強健的體魄外，亦是一種社交活動，並能加強自信心。幫助及鼓勵孩子參與適當及適量的運動遊戲非常重要。你可以幫助孩子選擇適合他的活動，並教導孩子如何做好預防措施：在進行活動前十分鐘先吸入氣管舒張劑，做足夠的熱身，和如有不適時應怎樣做，你的孩子就可以參與任何體育活動，並不會比其他小孩遜色。

哮喘會斷尾嗎？

到目前還沒有一種藥物或療法可把哮喘根治。但從數字統計，兒童有百分之八是患有哮喘的，而成年人則只有百分之零點五。所以大部份患有哮喘的兒童到發育時期，症狀就會好轉甚至消失。♥

結語

哮喘並不是甚麼難醫的疾病。只要明瞭，認識哮喘病的處理方法，遵從醫生的指示去服用藥物，定能把哮喘控制，從事正常活動，身心健康，學業進步。

活動花絮

哮喘會運動日

九二年十二月十三日，天氣微寒，天下着微微雨，但不減哮喘會員的熱誠，當天的運動日，共有三百多名會員參加。

大會安排了顧問醫生林醫生和陳醫生主講哮喘藥物的講座，由於人數太多，還預備了兩個房間主講。會員有些攜帶了自己常用的藥物及噴劑，仔細問明主講醫生的用途。



為使會員更明瞭哮喘藥物的分類，兩位醫生用了簡單的色板，解釋哮喘藥物主要分預防和治療兩大種類，家人都說上了寶貴一課。



講座後，大會安排了各項的活動，如羽毛球、游泳、足球，各會員一家大細都玩得高高興興，歡渡了一個愉快的下午。

會員茶聚氣氛融洽

哮喘會的成立，一直都鼓勵會員互相認識，彼此交流護理哮喘的經驗。

本會於最近特別安排了兩次會員茶聚，假上環永安中心舉行，出席共有二十多位會員。

他們暢談個人的體驗，有些會員家中有患哮喘的成員，有的本身是患者，話匣子打開，大家都非常投契，加上顧問醫生林醫生和陳醫生風趣的說話，氣氛十分融洽呢！

由於會員反應熱烈，哮喘會日後將繼續舉辦這類茶聚，促進會員交流。



小小生日會

Happy Birthday to you!



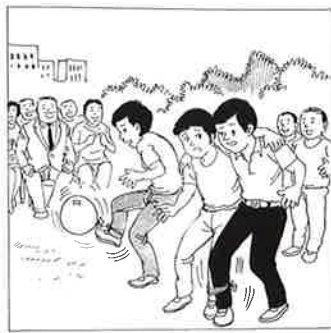
一月九日哮喘會在柴灣杏花邨麥當奴舉辦了一個別開生面的小小生日會，參加的無論大小朋友都十分開心，十二月及一月生日的兩位小會友除了切蛋糕外，李邵東及溫月齡更收到一盒麥當奴文具，可謂收穫豐富。在此，我們再次祝十二月及一月生日的大小會友生日快樂，新年進步，更重要的是身體健康！二、三、四月生日的會員請密切留意下次小小生日會的時間及地點，踴躍參加，讓我們一同與你歡渡生辰。

誠 徵 義 工

哮喘會家庭運動日將於四月廿五日(星期日)舉行，當日我們極需義工協助玩集體遊戲及大會之程序。

作為哮喘會之會員，你也可貢獻一份力量幫助我們推行活動。如你有意於當日擔任義工，請致電香港哮喘會文小姐 電話：895 6502。

活動快訊



家庭競技日

風和日麗的下午，你和家人可一顯身手，和其他哮喘會會員開開心心玩競技遊戲，歡渡愉快的假期。哮喘會將舉辦家庭競技日，日期是四月廿五日(星期日)下午二時至四時，假沙田體育學院舉行，費用全免。哮喘會的顧問醫生也會出席打氣，我們預備了豐富獎品，競技遊戲緊張刺激，極富娛樂性，你實在不容錯過！報名請電 895 6502。

兒童生日會

今年二、三、四月生日的兒童會員要留意啦！香港哮喘會邀請你一起開生日會，將於九三年四月十七日(星期六)下午三時十五分至四時十五分，假柴灣杏花邨麥當奴餐廳舉行。歡迎家長和兒童會員參加。

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：_____

連環六格



1. 天氣轉變容易誘發哮喘



2. 小心避免感染流行性傳染病。



3. 小心接觸花粉



4. 哮喘患者家居常保清潔



5. 天氣潮濕令哮喘患者感辛苦。



6. 保持家居清潔
避免敏感食物

||||| 直擊專訪

**一般人的見解是哮喘病人都是自幼患有此病，
其實哮喘在任何年紀的病人身上都會發生。
今期專訪的病人在二十七歲才患上哮喘，
感受亦特別深刻。**

坐 在筆者面前的蘇澤流，擁有一副黝黑的健康膚色和健碩的身材，如果細談之下了解他患有哮喘，旁人也許感到微微詫異。

蘇澤流小時健康尚好，雖然容易傷風感冒，但未曾害過甚麼大病。二十七歲那年，他任職一間新創辦的旅行社，擔任策劃工作，事事親力親為，竟不覺忙壞了健康。

「那時，公司開辦新興的泰國線，每星期都包一隻747，所以心理壓力很大，唯有盡量爭取顧客，否則那隻包機沒坐滿乘客，公司便要蝕本。」蘇澤流回憶說。

蘇澤流那時心裏只有工作，連續咳嗽了兩個星期，都騰不出時間看醫生，「咳兩聲，濕濕碎啦……」他那時這樣想，直至後來咳嗽加劇，呼吸也有重重的喘聲，氣管感覺收窄，他才知不妙，經醫生證實患上了哮喘。

「那時真是晴天霹靂，本身對哮喘病又認識不多。晚上哮喘發作，睡不安寧，感覺很無助。」蘇澤流說。

朋友介紹蘇澤流往中環一間診所治病，看了五、六次，差不多控制了病情，怎料那醫生卻移民，蘇澤流又轉往明愛醫院看病。

他使用吸入劑後，近年身體好轉，發作次數少了，他說主要是運動令身體強健。



他最愛游泳，游泳是全身運動，快慢節奏能自行調節，哮喘病人都能夠適應。閒來，蘇澤流會抽空游泳，慢慢游泳十多個塘，加強鍛鍊呼吸，強健身體。他說緩步跑也可以令哮喘病人調節呼吸和肺活量。蘇澤流也愛踢足球，不過踢足球爆炸力強，足球一埋身，非要加把勁追球不可，哮喘病人會感覺吃力。

除了運動，太甜、太凍、太酸的東西他也盡量少吃。他說他的經驗是多吃這些東西，氣管感到敏感，所以除了應酬，盡量減少吃這類東西。

患上哮喘病，蘇澤流說有些病人千方百計要治好自己的病，甚麼藥方也嘗試，太心急反為弄巧反拙。一些又自怨自艾，連人生觀都變得灰暗，都是對哮喘病人有害無益的事情。他說：「病人應該拿出勇氣對抗哮喘病，不須輕看自己，適當的運動、均衡的飲食，病人都可如常進行。」蘇澤流比喻有些人患上哮喘如「少女失戀」，害怕見朋友、親人，不肯投入正常社交圈子，失卻自信心，很令人惋惜。

雖然患有哮喘，蘇澤流仍有積極的人生觀。他在內地設有時裝店，經常往來中港兩地。蘇澤流的太太已有四個月身孕，兩口子正期待小生命的誕生。怕不怕小孩子因遺傳有哮喘呢？「這不是我能力所能擔心的。如果真的患有哮喘，我是爸爸，會盡量幫助他，但他的痛苦我卻沒有能力承擔。人生不可能事事擔憂，病痛更加沒有能力控制。要活得開心，事事要隨遇而安吧！」蘇澤流說。

會員權益

索取哮喘小冊子

你已加入成為哮喘會會員，掌握哮喘病症的資訊及護理方法。
如果你有親朋戚友需要有關哮喘病的資料，歡迎來信向本會
免費索取小冊子及海報(大、小兩款)。

本人欲索取以下小冊子/海報

- | | |
|------------------------------------|---|
| <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 | 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 — 哮喘藥物問與答 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘——問與答 | <input type="checkbox"/> 海報一套 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘是甚麼 | <input type="checkbox"/> 入會單張 |



姓名：_____ 身份證號碼：_____ 性別：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____ 聯絡電話：_____

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

性別：_____ 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。

暑期活動

暑期游泳訓練班招生

如果你身高達一米三或以上，年齡介乎六至十歲，希望利用今個暑假學會游泳，切勿遲疑，打電話895 6502 找文小姐報名。名額有限，先到先得。

日期：七月十七日(星期六)至八月二十八日(星期六)

時間：逢星期六下午三時至四時

地點：沙田體育中心泳池

費用：350元

有獎遊戲

考考你的眼力！

1. 常見誘發哮喘的因素(8種)
2. 哮喘患者最常同時有的其他毛病(2種)
3. 最簡單診斷哮喘病情的儀器(1種)
4. 最適宜哮喘患者運動之一
5. 舒緩哮喘發作藥物種類之一
6. 香港現任港督
7. 祝福語一句
8. 香港之市花
9. 中國節日之一
10. 香港最高之鈔票面額

以上十條問題之答案，可於右圖找到。試圈出答案，寄回香港哮喘會，香港七姊妹道郵政信箱60397號，你有機會獲本會精美獎品乙份。信封面註明「有獎問答比賽」。

要安裝新機器難通往社會主義之路熊貓制止他們生事保護
實感覺良好守忘開懷大笑洋老鼠小狗愛的教育浮世膾醫花
際多謝藍圖門故總是這樣回紫答心心相最印欽意整頓學使
若十多歲修將居餘錢可供使用荆雜誌山高西讀者文摘花者
你孩構造改軍母親買了房子沒有花軼事流方師法大自然上
從子笑鼻容可掬生父親帶忙水龍粉頭髮速米報慈善基金大
來五期間敏辦公室塵埃蟻幻滅印象夾式計方案川文章絮人
不度七十冷感東方紅玫瑰貝殼免陷重圍舅舅大食具發展好
閱完十二六歲大的女兒冷很精乖天然菜材神寵物款式新穎
流行一千元安琪兒格格空支笑文化大革命州被補身如果柳
推廣今天好宵有污染空氣劇多次過關支見聞彭回體大皆空
你嗎告張班捉佳慘痛管他們烈委託人氣殺手壕定健八小時
媽媽神來之音地節舒踏單車有運承認管三人去世康秘密豐
多心爸爸聽皮鐵張不屈不撓前途動表發揚電文表現出色澤
訂購哥哥政膚劑很覺得聰明小明大張炎發腫嘔吐後發死亡
妹妹不大願濕明白得需要時間拉天肚子貪心知常唐明皇上
心聲參考是疹感受康後政策游泳才天意如此足樂孩子驕傲
節錄報紙塑表畢業傷殘人士煥散兒企不重生男重生女貴妃
巨著有助造基經歷後元精神健康童圖飛毛腿導彈追悼晚會
樂趣記住期打好長期病患分散注意幸福恐怖份子拉雜成軍

上期填色比賽得獎名單：

- ①何浪平 ②盧廷匡 ③馬兆偉
④顏鏗達 ⑤顏敬達 ⑥簡惠賢

得獎者可獲本會送出精美獎品乙份，
請致電852 1817 許小姐洽。



出版委員會

香港哮喘會會員通訊 ■ 九三年三月號第十四期
■ 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 ● 倫龐卿 ■ 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、李山河、周鎮邦、蘇鈞堂、馮靜儀、
陳婉儀 ■ 美術編輯 ● 吳淑芳 ■ 插圖 ● 鄧志豪、吳漢清