

會員通訊



香港哮喘會

季刊

九三年六月號第十五期

JUNE 93
VOL. 15

編者的話

每個哮喘患者都有共同的憂慮，就是不知甚麼時候哮喘會突然發作。今期專題探討的文章是「一個為你度身訂做的哮喘指南」，提供了一套完整的計劃，讓你觀察自己的健康狀況，增加警覺，一旦哮喘發作，家人和病者本身都能從容應付。

另外，哮喘會安排了一連串的活動，包括七月的小小會員之生日會，八月專題講座，九月乘風航，務求更多元化地迎合會員的需要。希望這些活動，會員都會積極支持和參予。如果你想到有甚麼建議，也十分歡迎來信告訴我們。

專題探討

一個為你度身訂做的哮喘指南

你著了涼，半夜醒了，並開始喘起來，於是你取出支氣管擴張器。吸了幾下，但仍然覺得胸口有點緊，你開始慌張了，想想下一步應該怎樣做呢？你的家人被你吵醒，亦在想同一個問題，到底你應該繼續用家中現有的療法，希望能制止哮喘，還是應該找醫生，還是應該去醫院呢？如果你自己或你的家人能確實知道該怎樣做就好了。因為繼續使用一般的治療方法，在某些情況下可能效用不大。

要避免慌亂場面，你應該有一套計劃，隨時更改你的療法。避免更嚴重的哮喘發作。首先，你要對哮喘病的性質有更深的了解，而且明瞭各種療法，這包括了：

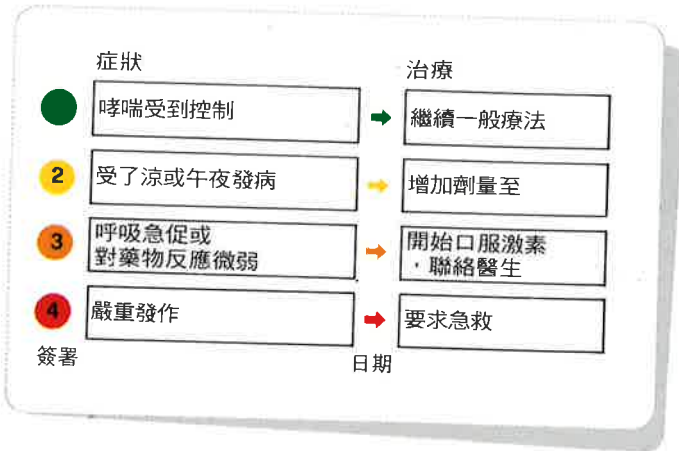
- (i) 正確地使用吸入藥物，和正確地使用最高流速器。
- (ii) 哮喘病的各種治療方法中，有一些是病發時用來制止病狀的，有些卻是預防性質，在未發作時用，減低氣管受感染的機會。你必須明白兩者的分別。
- (iii) 當病況有惡化的跡象時，如你需要用支氣管擴張器的次數頻密了，或晚上發病多了，或最高流速量有降低的情形，你要能立刻辨別到。

你和你的家人應該和醫生作詳細討論，共同找出一個為你度身訂造，大家同意的處理計劃。這計劃包括：

- (i) 知道怎樣的發病症狀，或量度到最高流速的什麼度數時，應該開始使用吸入激素或增加劑量（劑量要清楚列明）
- (ii) 用什麼準則去決定何時開始用口服激素或增加劑量（劑量要清楚列明）
- (iii) 知道在什麼情形下，如果患者覺得一般療法不生效，應該立刻尋求緊急治療。

以上幾點，可以用一張信用卡大小的咭片，清楚扼要地列出來，患者並可隨身攜帶。下面是一張哮喘指南的例子：





這類咭片採用交通燈形式，容易使用，並且能隨時提醒患者，這方法又能幫助病人加深對哮喘病的認識，知道病的性質是慢性而且隨時會有變化。明瞭了這點便可以控制病情，一旦有惡化跡象，便根據症狀，作出適當反應，加緊控制病情。至於應否根據病狀或最高流速量作出相對反應，則要視乎你個別情形而定。有時可能兩者都需要考慮。你的醫生會在咭上填上你個人的最高流速量及變化幅度。可能並會和你討論在採用某些療法後可能產生的症狀。

咭上綠色帶表示：你的最高流速量，有你最佳狀況的八成，又或者代表你的哮喘受到控制，只有少量症狀，這情形下你可以只用一般慣常用的療法。黃色帶表示你的最高流速量減至最佳狀態的八成以下，你可能患上傷風，或晚上發病，這情形你應該開始採用或增加採用吸入劑，作為預防措施（吸入激素泰寧或色金酸二鈉）並在適當情形下繼續使用支氣管擴張器。至於褐色帶，則表示你的最高流速量已減至六成以下，你感到呼吸急促，就算用了支氣管擴張器亦收效不大。這時你應該服激素，劑量通常已由醫生預先吩咐，你並且應該去看醫生了。你必需依照指示繼續口服激素，直至情況回復到綠色帶為止。紅色帶：表示你的最高流速量已低至最佳狀況的四成或以下，又或者你的哮喘發作得非常厲害，你要立刻接受醫生治療。

以上指出的方法只是一個作為指導方針的提議，你的醫生應根據你個人情況，設計出不同步驟，適應你的需要。雖然每個病人的惡化症狀不同，但在同一病人，卻會有重複的相同症狀，有跡可尋，你及你的家人應隨時和醫生商討，調整計劃，以保證在適當時候採取適當措施，使病情受到充份控制。在醫生和病人的合作下，你的哮喘定會好轉，你的家人亦不會因你著了點涼，而手腳亂了。

九龍醫院呼吸系統疾病熱線

以下是九龍醫院為各位市民所提供有關呼吸系統疾病的常識講座（熱線電話1878823）這個節目是由香港電訊CSL贊助，費用全免。

呼吸系統疾病的常識講座

內容包括：

1. 哮喘

- (1) 哮喘病的病徵
- (2) 哮喘病常用的藥物
- (3) 運動與哮喘
- (4) 哮喘與遺傳及哮喘與懷孕的問題
- (5) 哮喘兒童的家居及學校處理
- (6) 兒童哮喘班簡介

2. 呼吸系統疾病的病徵

- (1) 長期咳嗽
- (2) 咳血

3. 肺癆病

- (1) 肺癆病在廿一世紀初仍然是世界主要傳染病之一
- (2) 有關肺癆病之衛生常識

4. 肺癌

- (1) 吸煙與肺癌
- (2) 肺癆之治療法

5. 慢性阻塞性肺病（肺氣腫）

- (1) 成因與治療
- (2) 物理治療的幫助
- (3) 病人如何應付日常活動及家居操作

6. 呼吸系統之感染

- (1) 支氣管擴張
- (2) 肺炎



歡樂乘風航

乘風航遨遊出海，實是賞心樂事。對於哮喘患者來說，能藉著航程鍛鍊身心都是有益身心的活動。

如果你想嘗試基本的航海技巧，與年青人一起接受航海訓練，「歡號」乘風航計劃，將使你從各方面得益，帶給哮喘患者一個新的領域和有機會發展自己的潛能。

香港哮喘會將於九月二十五日（星期六）早上九時至五時安排哮喘會員乘風航之旅，名額六十人，訓練課程包括基本航海知識，繩結運用，救生筏基本使用原理，風帆及精裝風帆基本原理，游泳及跳水，器械滑降及攀爬訓練。收費五十元，大小同價。集會地點及時間稍後公佈，費用不包括午餐費用。歡迎家長陪同患有哮喘的子女參加。

船上訓練課程由專業船員負責，包括船長、舵手、工程師及水手，他們都會接受航海訓練，曾有和年青人相處及駕駛同款船隻的經驗。訓練課程由專人設計，適合哮喘患者參加。



七月精選生日會

五、六、七月生日的哮喘會小小會員要留意啦。哮喘會將於七月為你們安排了生日會，詳情如下：

日期：一九九三年八月一日（星期日）

時間：下午三時十五分至四時十五分

地點：荃灣街市街10-16號地下

麥當勞餐廳

要歡渡生辰，記著踴躍參加啦！我們更歡迎你攜帶朋友一同出席，分享生日會的樂趣！

哮喘會活動報名表格

本人有興趣參加以下活動：

（請在空格上√號，會員可有多過一項選擇）

會員編員：

七月生日會（免費） 九月乘風航 成人、小童\$50

八月專題講座（免費） 九月週年大會暨聚餐 成人125 小童\$80

註：凡參加九月乘風航及週年大會聚餐者，參加者請附上有關費用之支票。如報名超過一項活動，請分別填寫支票，並於支票背面寫上報名項目和個人姓名，以便處理。

姓名：_____ 性別：_____ 出生日期：_____

地址：_____

聯絡電話：（日）_____（夜）_____

本人聯同以下朋友出席：_____
（請註明活動項目）

本人附上_____ 銀行支票 _____，共銀 _____ 元。

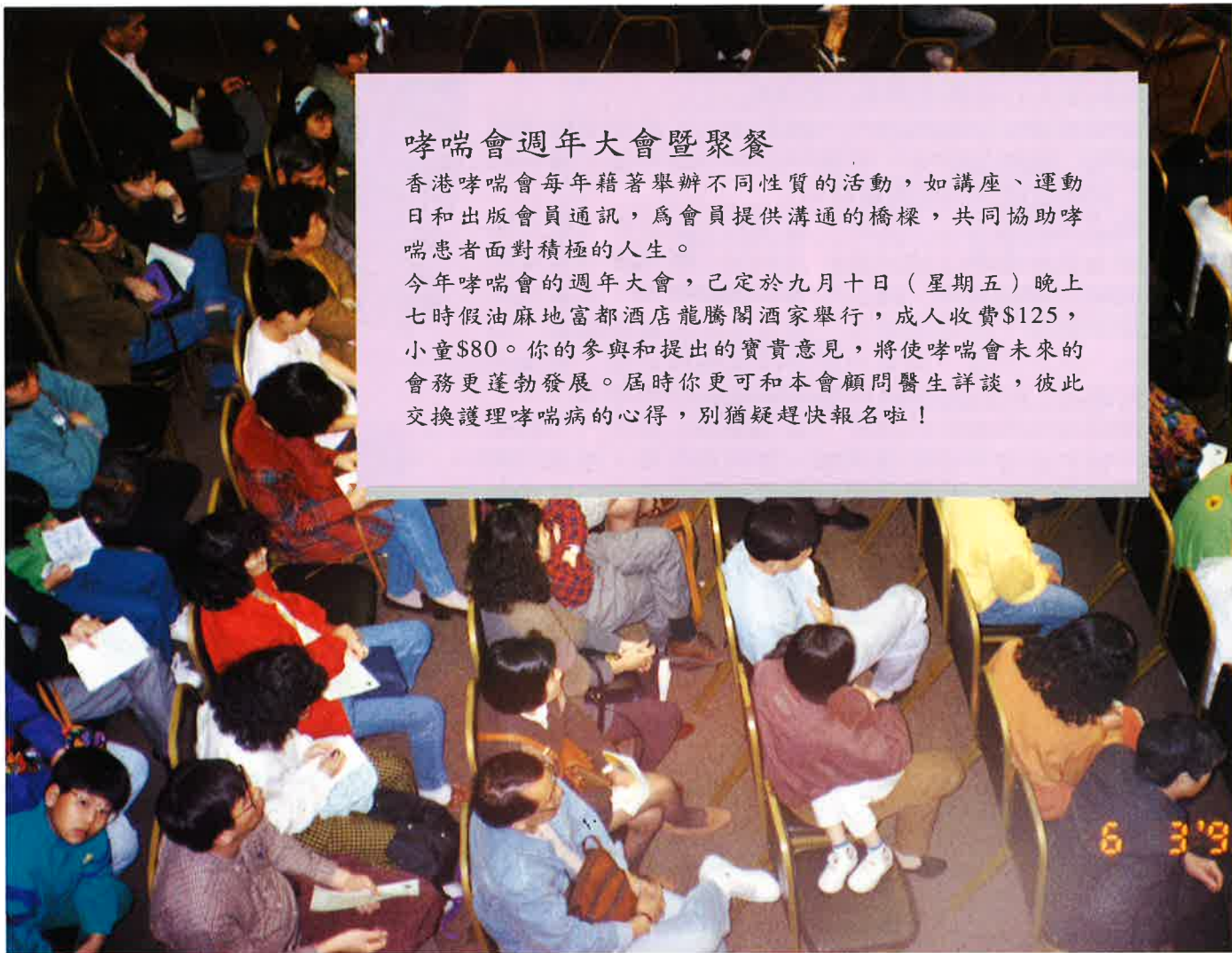
請填妥回條，寄回香港七姊妹道郵政信箱60397號「香港哮喘會有限公司」。

註：歡迎將此報名表格複印使用

哮喘會週年大會暨聚餐

香港哮喘會每年藉著舉辦不同性質的活動，如講座、運動日和出版會員通訊，為會員提供溝通的橋樑，共同協助哮喘患者面對積極的人生。

今年哮喘會的週年大會，已定於九月十日（星期五）晚上七時假油麻地富都酒店龍騰閣酒家舉行，成人收費\$125，小童\$80。你的參與和提出的寶貴意見，將使哮喘會未來的會務更蓬勃發展。屆時你更可和本會顧問醫生詳談，彼此交換護理哮喘病的心得，別猶疑趕快報名啦！



八月專題講座

香港哮喘會定於八月十四日（星期六）假荃灣大會堂文娛廳舉辦講座，講題是哮喘對青少年的影響，時間是下午三時至四時半，屆時有顧問醫生出席，並有哮喘病人分享體驗。

講座費用全免，報名請電895 6502文小姐



直擊專訪

要照顧患有哮喘病的子女，做媽咪的真是勞心勞力，既要照顧他們用藥，起居飲食，又擔心經常哮喘病發，影響孩子的學業。今期專訪了鍾太，她的家中兩個孩子都患有哮喘。

「這個月較差，用了吸入劑這是發作了幾次，我很小心寫下他們的記錄，覆診時說給醫生知這，方便醫生加藥或減藥。」鍾太拿著厚厚的硬皮簿給筆者看。

硬皮簿密密麻麻記下了鍾太兩個孩子，姊姊鍾清寧和弟弟鍾滿霖用藥的記錄，發作的次數，還有使用最高流速計的度數。

照顧了兩個孩子多年，鍾太已習慣了這項重要的記錄工作。女兒清寧八歲時發現有哮喘，小時整天咳個不停，起初，醫生診斷是氣管敏感。

有一年冬天，氣溫驟降，女兒感覺呼吸困難，送入了急症室，斷症是患上哮喘。

其後，醫生教清寧用儲霧器，情況才穩定下來。

鍾太回憶起初照顧患有哮喘的清寧，簡直不知所措，身邊的朋友也沒有人患有哮喘可以請教。鍾太婚前在保良局照顧嬰兒，小孩病痛知道不少，可惜對哮喘卻一無所知。

幸好主診醫生向鍾太詳細解釋哮喘的護理方法，還教導鍾太除了照顧孩子用藥，也要經常清潔家居，確保環境潔淨，減少孩子病發的機會。尤其是女兒清寧怕煙塵、空氣混濁的地方，所以鍾太特別小心。清寧的病情穩定，但鍾太又發現了弟弟滿霖又患上哮喘。弟弟小時候日夜咳，

喊個不停，但是咳嗽又沒有VV聲，鍾太起初以為他只是染上咳嗽，其後帶他看醫生，才知道弟弟也患上哮喘，而且呼吸困難。

現在清寧和滿霖都定期用藥，有專科醫生診治，病情已好轉，教鍾太舒了一口氣。

孩子也沒有令鍾太擔心，都很合作用藥。弟弟在小學校哮喘發作，也不怕其他同學知道，拿出儲霧器使用。

鍾太說常做運動也有助兩姊弟強壯身體。鍾太常帶他們踏單車、游泳。清寧現在學會了游泳，去年更拿到全校自己班級體育第一名。

孩子病情雖然有改善，但是鍾太還是有很多憂慮，譬如擔心孩子幾時哮喘會斷尾，他們長大後找工作有沒有困難，他們的子女也患上哮喘又怎麼辦。

鍾太的憂慮幸好有丈夫分擔，有時候其中一個孩子住進醫院，鍾太奔波勞碌，鍾先生便在家照顧餘下的孩子。

鍾太說自己起初對哮喘全無認識，但三年前加入哮喘會成為會員，定期收到會員通訊，又參加醫生講座，大大幫助她照顧兩個孩子。有時候，遇到孩子經常病發，鍾太便仔細翻查會員通訊，看看自己有沒有疏忽的地方。

鍾太笑說自己已略有心得，變成了半個哮喘專家，身邊的朋友有子女哮喘，也懂得和他們分享經驗。

她認為哮喘成了很普遍的疾病，但一般人對哮喘缺乏認識，希望電視媒介多拍攝特輯介紹哮喘。



哮喘講座節錄

三月份哮喘會講座，講題是常見哮喘與其他敏感症。以下是講座部份內容撮錄，以供讀者參考。

兒童哮喘病及其他常見的過敏疾病：

哮喘病的特性是反覆發作，病發時患者有咳嗽，胸口有壓迫感，呼吸困難，嚴重時有喘鳴。兒童哮喘病跟成人哮喘病的分別是：

(一) 兒童哮喘病發時，很多是沒有喘鳴的，如果孩子感冒後，咳嗽持續數星期都不止，而於黎明時分或跑步後，或大笑後，咳嗽特多，便應提高警覺，因孩子可能是患上哮喘病。

(二) 哮喘發作時支氣管縮窄，令空氣不能暢通出入，支氣管縮窄是因為平滑肌收縮，氣管內膜膨脹和分泌激增，小孩子的平滑肌發育不成熟，一般舒緩氣管收縮的藥物在小孩身上療效沒成人那麼顯著，要待氣管內膜膨脹和分泌減少，病況才轉好。

(三) 成人的哮喘可分為外原性和內發性，內發性與遺傳及過敏無關。而小兒哮喘差不多全是外原性，此種特性是有遺傳性，患者或家屬成員多有其他過敏性的疾病，如過敏性鼻炎（俗稱鼻敏感）濕疹等。

在外國流行的減敏療法，在香港則不適用，因香港的鼻敏感多是由數種過敏原引發的，而且是全年性的，不像花粉熱，是由單一至二種過敏原引起，和是有季節性的。

濕疹皮膚過敏，有時病發原因是很明顯的，如接觸性皮膚過敏（主婦手，尿布疹、飾物合金），食物過敏（蝦、蟹）藥物過敏等。此類皮膚病只要把引發過敏的原因除去便可無藥自癒。

但是小兒常見的濕疹，則病因不詳，百份之八十是在一歲前發病。在嬰孩期間，面頰的皮膚發紅、腫、痕癢，長大後則關節周圍的皮膚乾燥、厚裂和發癢。治療是主要針對病徵：

(一) 用藥物減輕皮膚反應，這類皮膚藥膏多含類固醇，應盡量用藥份較低那種。

(二) 減低乾燥也可幫助，如用蒸汽機，加強室內濕度，和用特別肥皂；冬天時用潤膚劑等。

(三) 用藥物抗癢。

不過，一段濕疹，長大至成年人後，多會自然痊癒。

鼻敏感

病徵是頻打噴嚏，鼻部痕癢、鼻塞、流大量鼻水及分泌倒後流。

鼻敏感與傷風是不同的，傷風是由過濾性病毒所引起，患者除了上述病徵外還會發燒、喉部不適、咳嗽、肌肉及關節痛。鼻敏感則是由於空氣中的微小物質刺激引起，如塵埃、塵蟎、毛絮、花粉、動物毛、霉菌；亦有因空氣濕度，濕度轉變引起，吸煙，空氣污染也會激發過敏。

鼻敏感可分為季節性及全年性，季節性多是由花粉引起，故在花粉散播時節，如春夏兩季尤甚，又稱花粉熱。香港由於花粉少，這種患者在香港很少見。香港鼻敏感的患者多是全年性的，患者差不多每天都有的一小時左右鼻部不適，但並非每日症狀也同樣嚴重，部份患者於冬天天氣乾燥時特別嚴重，或在夏天常出入冷氣間發作較為頻密。

鼻敏患者於早晚時間發作特別嚴重，而不少患者於早上起床時感覺不停打噴嚏，以及不斷流鼻水，但經過一、二小時後徵狀便減輕，直至深夜時分，徵狀又再度出現。

治療：

鼻敏感是由過敏原引發，如能避免接觸，便可免除問題，但實際上某些過敏原是難以避免，更何況有些患者是由多種原因引致的，故難以一一預防。

如果敏感程度並非十分嚴重，祇是早上打幾個噴嚏，流一陣鼻水過一會兒就自行痊癒的，身體也沒有不適感覺，則毋須理會。如果患者有不適感覺，全日不停打噴嚏、流鼻水、鼻塞令晚上無法入睡，則須用藥物輔助，可長期服用抗敏藥或同時使用抗敏噴霧劑。

會員權益

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—— |
| <input type="checkbox"/> 哮喘——問與答 | 哮喘藥物問與答 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘是甚麼 | <input type="checkbox"/> 海報一套 |
| | <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：_____

讀者來函

編輯先生：

本人譚燕華是貴會會員142號，加入了哮喘會已大約有三年。

每三個月收到的期刊確實對本人很有幫助，但發覺內容多照顧兒童哮喘發作及家長應怎樣照顧病童，活動亦多是適合一家大小參予。

本人可否藉此機會向貴會提議未來期刊內容多些談及成人哮喘病發及如在辦公室哮喘發作應怎樣處理？成人哮喘與兒童哮喘治療方面有甚麼分別？如在童年時曾有哮喘，青年時期病癒及不再用藥物，老年時會否復發呢？

如貴會醫生能在期刊略為作答，本人非常之感激！謝謝！

答：辦公室內哮喘發作應如何處理

現時很多辦公室都有中央冷氣設備，很多人都以為關上了窗就可避免街上的塵埃或煙霧。環保處的研究結果顯示很多有中央冷氣設備的辦公室空氣都是十分污濁，空氣中的微粒遠遠超出世界標準，就算是正常人在這種空氣不流通的辦公室久留，往往身體感到不適，哮喘病患者的氣道比常人敏感，如在這種辦公室內久留，往往會感覺到呼吸不暢順及胸口鬱悶，如果病患者在這種情況下哮喘發作，我們應作以下的處理。

第一：病人應保持冷靜，找個地方坐下來休息，把身體向前微彎，雙手放在大腿上或附近的實物上，這個姿勢有助腹膜於呼吸時的活動。

第二：保持空氣暢通，不要太多人圍著患病者而令到病患者感覺到窒悶及精神緊張，打開窗戶，把室外的新鮮空氣引入。

第三：哮喘病人通常都會帶備一些支氣管舒張劑以備不時之需，我們應盡量安慰病人，令病患者不致精神過份緊張，然後為他們找出支氣管舒張劑的吸入器，噴一下之後，吩咐病人慢慢地深呼吸，五分鐘後，病人如果仍然感覺呼吸困難，可以再次使用多一次支氣管舒張劑，再五分鐘後如病人情況沒有好轉，就應該跟病人的醫生聯絡上，盡快送病人到診所，如沒法與他的家庭醫生聯絡上，就應盡快將病者送到就近醫院的急症室接受診治。

哮喘病會否在年老時復發

答：哮喘病是兒童慢性病最普遍的一種，所以大部份病例都發生於兒童身上，而大部份哮喘病患的兒童到發育時，大約十三、四歲左右情況就會得到改善，甚至病徵完全消失，至於哮喘病會否復發就因人而異，這些沒有病徵病人的氣管仍然是較常人為敏感，遇上一些不利的因素，如大量吸入病人有過敏反應的致敏源及在污濁的環境下生活，均有機會令哮喘復發，所以在兒童時有哮喘病而在發育後病徵完全消失，亦不能確定病人會否在年老時哮喘再次發作。



會員心聲

仔仔今個月已是第二次哮喘發作啦！今次比上次還要厲害，喘得面青唇白，要到醫院急症室聞氣。

仔仔三歲開始發病，斷斷續續醫了兩年，還未見有起色，我身邊的親朋戚友沒有一個家裡有哮喘病人，令我感到極傍徨。

丈夫要出外工作，照顧仔仔的重擔落在我身上。聽人家說吃鱈魚肉能治哮喘病，有些又說使用吸入劑，能控制病情。我對哮喘病一無所知，怎樣才能令仔仔健康成長，真是傷透腦筋。

有些朋友說哮喘是會斷尾，但要賭個人的運氣，過了發育期，仍未斷尾，終生就要受這病的困擾。

做媽媽的我已依照醫生的吩咐做，叫仔仔準時吃藥，但是天氣轉涼，仔仔哮喘發作，令我頓感氣餒。

仔仔長大後，我想帶他多做運動，強壯身體。但是激烈的運動，又怕仔仔負荷不到，反而引致哮喘發作。

幸好仔仔年紀還小，哮喘復原後，一樣蹦蹦跳跳，教人好生安慰。但是，例如他長大後，仍然受這病煎熬，漫長的成長過程，恐怕要付上比常人更大的努力，學業、就業都遇上阻礙，真叫人擔心。

唯有盼望，仔仔長大後能哮喘斷尾，過正常人的生活。



編者按：

在本期的會員心聲中，我們又看到了一個作為哮喘病童家長的心路歷程，相信大家也能體會到這位媽媽的傍徨無助及「屢敗屢戰」的情況。而怎樣協助哮喘病人及其家人去面對，解決這些問題，正就是本會成立的主旨之一，編者希望大家能盡量利用本會提供的服務及積極參與各項會

第十五期・主席・郭志豪・副
楊國晉・財務・伍黃穗儀，法律顧問，倫龐
林德彰・執行委員・陳兆麟・梁展文・郭家明・鄧淑
玲・曹陳麗璋・譚一翔・黃少榮・李君蓮・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

上期有獎遊戲揭曉

上期答案為：

- | | |
|----------------|----------|
| 1. 花粉 冷空氣 劇烈運動 | 5. 氣管舒張劑 |
| 塵埃 貓 支氣管發炎 | 6. 彭定康 |
| 寵物 貓狗 污染空氣 | 7. 身體健康 |
| 2. 鼻敏感 皮膚濕疹 | 8. 洋紫荊 |
| 3. 鼻敏感 | |
| 4. 游泳 | 10. 一千元 |

得獎名單：

陳淑玉	李燦華	劉源	陳慈玲	何麗麗
張韻思	簡惠賢	符金城	陳聲翠	區柏冬
司徒太太				

得獎者可獲本會送出精美獎品乙份。請致電852 1817許小姐洽。

繳 交 會 費

香港哮喘會敬請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，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。