

# 香港哮喘會通訊

一九九六年六月號第二十七期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

JUNE 96 VOL · 27



香港哮喘會



尚健醫療 器材公司  
CELKI MEDICAL COMPANY

*Your Partner in Respiratory Care*

本公司榮獲國際標準組織認可証書  
*We are pleased to announce our receiving certification of:*

# ISO 9002 : 1994

## 全面哮喘護理 Asthma Management

### (一) 診斷

肺功能測試儀

#### (1) Diagnosis

Spirometer

### (二) 治療

藥物化霧器、後備氧氣瓶、儲霧器

#### (2) Therapeutic

Medication Compressor, Nebulizer, Oxygen Cylinder, ACE Spacer

### (三) 附助治療

醫療用HEPA空氣清新機

#### (3) Supportive Therapy

Medical Grade HEPA Air Cleaner

### (四) 監察

最高流速計

#### (4) Monitoring

Peak Flow Meter

此証書是經香港品質管理局(HKQAA)審核過尚健的品質管理系統，符合國際標準組織要求而頒發的。尚健醫療是本港第一間家用胸肺科器材的專科公司取得該項國際認可的殊榮。

The Certificate was awarded subsequent to Hong Kong Quality Assurance Agency (HKQAA) audits, in accordance with the relevant requirements of the International Organisation for Standardization. Celki is the first home respiratory care product company in Hong Kong to receive this internationally acknowledged recognition.

九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室  
Rm. 104, 1/F, Premier Centre, 20 Cheung Shun St.,  
Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel : (852) 2332 3366  
傳真 Fax: (852) 2744 2313  
電子郵件 E-Mail : 100311,330



ISO 9002 : 1994  
Certificate No : CC496

---

## 目錄

---

<b>醫學專題</b>	
兒童哮喘須知	2-3
<b>焦點人物</b>	
以意志來克服病魔的鄭秀文	4
<b>心聲</b>	
	5
<b>活動花絮</b>	
	6-7
<b>活動預告</b>	
	8
<b>電話熱線</b>	
	9
<b>哮喘信箱</b>	
	10
<b>知多一點點</b>	
蜂皇精引發之過敏反應	11
<b>畫中意</b>	
	11
<b>請加入哮喘會</b>	
	12
封面人物：鄭秀文	

### 編者的話：

患病無疑會影響日常生活，令人感到煩惱。可是，能對病症多加了解，及早醫治或作出預防，因患病而感不適的情況便會減少。

這一期的香港哮喘會通訊，由醫生執筆的兒童哮喘須知及蜂皇精引發之過敏反應，為大家提供了如何將哮喘防患於未然，還有女歌星鄭秀文是怎樣以意志來克服病魔，或許都能讓哮喘病患者有更深一層的體會。

### 執行委員會

主席：郭志豪 財務：李君達

副主席：張瑪莉 會計師：林德彰

秘書：楊國晉

執行委員：黃傳發、陳兆麟、譚一翔、李志超、陳乃圭、  
龐曹聖玉、陳念慈、麥華章、陳永佳

編輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、麥華章、  
陳婉儀、尹婉萍、連瑞芳。

翻譯：伍黃穗儀

插圖：鄧志豪、林德昇

# 兒童哮喘須知

家長一般都會為孩子患有哮喘而焦慮不安。

不過他們只要對這個病症能有稍為深入的了解，就會明白兒童即使患有哮喘病，也可以和其他孩子一樣，充滿活力，完全正常地生活，健康地成長。

何謂哮喘？哮喘是因為呼吸氣道過度敏感，當受到刺激時，會產生一些化學物質，繼而引起：

(1)氣管外層肌肉收縮：氣道狹窄；

(2)氣管內層粘膜發炎，分泌過度：氣管阻塞。

## 主要症狀

- (1)呼吸困難：胸口抽緊；
- (2)喘鳴：最具特徵，但不一定察覺；
- (3)咳嗽：常有，亦可能是病情的唯一流露。

## 四大特色

- (1)間歇性；
- (2)夜晚或凌晨發作；
- (3)季節性；
- (4)運動引發；

兒童哮喘乃外源性：——

## 1 發作誘因

- (1)天氣驟變，冷空氣；
- (2)劇烈運動；
- (3)感染；
- (4)精神壓力，情緒波動。

## 2 敏感因素

通常用皮膚試驗，便能鑑別有關之因素

- (1)塵蟎，蟑螂；
- (2)花粉，戰菌；
- (3)動物皮毛；
- (4)香煙；
- (5)藥物(如阿士匹靈，抗風濕藥)；
- (6)食物。

食物加工劑如味精，防腐劑等都可能對

氣管有不良的影響。

食物如花生，果仁、草莓、雞蛋、乳類、蜂皇精等偶然也可能引起過敏性的反應，但這些病例是非常稀有的。

## 3 特異反應

患兒或家庭成員通常兼有其它特異反應的敏感毛病(例如濕疹，鼻敏感)。

## 4 遺傳傾向

哮喘有頗為明顯的家族發病傾向，如果父母患哮喘，子女患哮喘的機會比普通人增加二十倍。診斷困難除了哮喘外，還有不少其它鑑別診斷是會引起細支氣道收窄而產生喘鳴的。

## 兒童哮喘主要是一個臨床診斷

(1)醫生必須根據病史，實驗及患兒對治療的反應來作出判斷。

(2)最有用的客觀診斷方法是量度最高流速

五歲以上的兒童已經懂得合作：

這是一個簡單的肺功能測試，用來評估：

(a)氣道的收縮和擴張的可逆性；

(b)病情的控制是否滿意。

患兒的早晨度數會比傍晚低出15%，運動後度數會下降15%，服用治療哮喘藥物後，度數會回升至正常紀錄；哮喘類別哮喘是發作性的氣管收窄，百分之八十的患兒第一次的發作是在五歲或以下，其後病發的次數和嚴重性則因人而異。

(a)輕微性哮喘

百分之六十的兒童一年之中只發作三幾次，他們的日常生活並未受任何影響。

(b)頻發性哮喘

百分之三十的兒童，病情比較嚴重，幾乎每個月都有氣喘病的發作，他們有時需要因突發性的呼吸困難而留院治療。

(c)嚴重性哮喘

只有少於百分之十的兒童，差不多每天

都有咳嗽或氣急，日常生活，明顯地大受影響。

## 療喘藥物

目前治療哮喘的藥物，可分為兩大類：

(1)氣管擴張藥：

必要時服用，可舒緩急性哮喘發作。

(2)抗炎藥：

長期服用，以防止或減少病症復發。這兩類藥物合作，不但可以消除病狀，也能避免呼吸氣道因慢性發炎而纖維化，演變成慢性哮喘，也能確保肺功能不致受損。

## 用藥形式

藥物使用包括口服，吸入或注射法，最值得推薦的是吸入法：

(A)吸入法的優點：

(1)藥物直達有病變的氣管，

(2)迅速發揮療效，

(3)劑量輕，

(4)副作用少，最安全可靠。

(B)吸入法的選擇：

(1)氣體壓縮吸入器，

(2)乾粉劑吸入器，

(3)霧化器。

視乎病童的年紀，醫生會介紹採用適合的吸入法。五歲以上兒童，可試用標定劑量氣體壓縮吸入器，但患兒必須充分掌握吸入技術，手口配合，否則不能達到預期效果。

## 行動方案

在治療過程當中，家長應該和醫生緊密合作，制訂一個處理計劃。有良好的溝通，憑著患者提供的資料，醫生才能掌握病情的進展而決定調理的策略。

作為這項醫治任務的伙伴，家長要遵照醫生的指示(口述或兼手寫)督促患兒用藥。

(1)在病發時，家長應曉得如何適當地給予氣管舒張劑，以緩解病情；

(2)視乎個別情況，有部份患兒是需要長

期使用預防性的抗炎藥物，以穩定氣管和有效地減少病徵的復發。

## 有關聲明：-

a抗炎藥可能需要連服四至六個星期才開始發揮預期效用：

b如果進展欠理想，可能要增加劑量或更換藥物；

c在病況好轉時，醫生會減藥；

d連續使用抗炎藥後，疾狀消失達六個月至一年，醫生會考慮停藥。

## 病情的監察

在通常的病例，醫生的診治決定是基於家長的觀察和報導，所以家長的幫助是十分重要的。單憑記憶，并不可靠。父母最好把紀錄記載在日記部裡或寫在醫生分發的進度咭上。把發生的病狀，所服的藥物和每天早晚兩次所測量的最高流速度數都寫下來，以供參考。

## 哮喘突發

### (I)如何處理

所有家長都必須盡早向醫生詢問清楚當哮喘病急性發作時，應如何處理。

當孩子呼吸困難時，最好的方法是立刻吸進擴張氣管的藥物。幾分鐘後，便應該感覺呼吸暢順得多了。

如果進展明顯，可以繼續每隔四至六小時，讓他使用藥物，直至完全康復。

最理想的就是家裡具備微型測量計，量度最高流速，家長就可以準確地評估氣喘的程度。

如果反應並不良好，可以採用醫生部署的步驟，增加預防性的藥物或加服額外配給的特效口服類固醇。

### (II)緊急訊號

一般而言，如果家長感覺焦慮不安，就應該延醫治療。以下幾項是可供參考的情況：

(1)根據過去的經驗，你感覺到這一次特

別嚴重；

(2)孩子使用藥物以後，沒有顯著的反應；

(3)病童吸藥後情況好轉，但是維持不到四小時又再發作；

(4)患兒顯得煩躁不安，不能進食和未能安穩地平臥睡眠。不能如常地說話或表現得呼吸十分困難；

(5)如果孩子看來筋疲力盡或咀唇和指甲呈現藍色，這已經是危險的訊號，應立刻電召救護車送院急救。

## 環境管制

對於有敏感傾向的兒童，特別是幼兒，生活環境的特別安排可以有效地預防哮喘的發生。

### (I)避免接觸過敏性的物品

要遠離毛公仔和煙塵，家中不應飼養如貓、狗、雀鳥等寵物，不要栽種花草，不要讓孩子和有羽毛的動物接近，萬一無法避免，最低限度，不要讓動物進入屋內，尤其不能進入病童的臥室。

### (II)清除塵埃的提示

寄生在塵埃中的虱是引起哮喘病的最常見因素。

因為它最適合生存在潮濕的環境之中，所以家居必須保持乾爽通風，也不要累積太多的惹塵雜物。

床上用品，尤其是床墊，虱的數量最多，故寢室的衛生極為重要。

## 特別提示

1孩子的睡房不要有地毯和沙發，也不要將毛公仔或絨布玩具帶到床上；

2用橡膠或合成纖維枕頭取代一般的羽毛或鴨絨枕頭；

3可以用洗滌的毯代替毛毯；

4把床墊用塑膠套罩住；

5要時常在陽光之下曬曬床上用品以及定期(最好每星期)用高熱水清洗一切寢具；

6要多用濕布抹洗傢俬，窗台，牆腳的

塵埃；

7保持冷氣機的隔塵網清潔無塵；

8棄用掃帚或雞毛掃而用吸塵機去抽吸床腳四周灰塵；

9避免孩子在場時揚起臥室的塵埃，最好選擇他們上學時才整理房間。

## 如何戒口

根據傳聞，許多食物都有可能與哮喘病有關，如果盡信，恐怕孩子會患上營養不良症。

其實因食物而引起哮喘病發的機會是很少的，因此除非父母肯定患兒每次吃了這類食物就立刻症狀出現，否則是不必聽信傳聞而強迫子女戒口的。

\*不過經過人工處理，含有化學染色和防腐劑的食物，則應盡量減少進食。

\*直至目前為止，亦未有科學根據顯示有任何食物可以減少和治療哮喘。

但毫無疑問，飲食均衡對促進健康和抵抗可以引發哮喘的感染毛病是十分重要的。



按時按候用藥



每月到醫生處量高速流計

# 以意志來克服病魔的鄭秀文

最近曬得一身古銅膚色的著名歌星鄭秀文，正忙於籌備十一月在紅磡體育館開辦個人演唱會、唱片宣傳及拍攝電影的工作，忙得不可開交。先前她向記者透露自己患有哮喘病，似乎這病症對她來說，絲毫沒有影響繁忙的工作。

「病發的時候，心情會很煩躁，但一般來說，對工作影響不太大。只是過去在現唱表演時，會太倚賴用吸入劑，現時，則慢慢嘗試以意志力來克服。」

鄭秀文的哮喘病，始於四年前一次不小心著涼，當時不以為然，隨意吃點感冒藥便不加理會，自此便留下哮喘這後遺症了。

提到以意志力來克服病魔，鄭秀文的經驗是最初太倚賴用吸入劑，有時候用多了份量，會有心跳、手震的副反應，所以現在一覺不適，便要令自己放鬆，飲多點熱水舒緩喉部的黏液。這方法也是患有哮喘病的姐姐提供給鄭秀文，效果顯著，又全無副作用。

現在的鄭秀文愈來愈懂得保重身體，前車可鑑，如今最害怕著涼，所以現今潮流時尚的暴露衣裝，對鄭秀文來說是絕緣體。

在此炎炎夏日，家家戶戶無不開動冷氣機，鄭秀文便給與同樣有哮喘病的患者一個很好的忠告：不要貪一時涼快，把背部靠著冷氣機的出風位狂吹，這些部位最易著涼，令哮喘隨時發作。

她的衣服大多不露頸、不露背，也許就是基於上述原因。

盡管許多醫生不認為食物會影響哮喘病發作，但鄭秀文自己的體會是食物影響哮喘病發是因人而異，她自己就不怕辣、不怕冷的食物，卻最害怕酸：如酸瓜、蕎頭之類，吃了氣管便會立即收縮。

平日多吃些調理身體的滋補中藥，也有相當效益：到室內泳池游泳，作緩步跑都有助她練氣，最後，鄭秀文提醒大家，切勿看輕傷風咳嗽這類小病而不醫理，說到底，健康才是人生至寶。





## 哮喘病者初為人母的感受

“咕咕，小啤啤和媽咪說話啦！……”一家人每天對著我新生的嬰兒，總有講不盡的樂趣。我的小女兒已有四個月大，體重約有15磅，健康院的護士和醫生都說她的發育正常。現在小女兒樂婷開始添加吃米糊，體重增長得很快，而且還愛逗人談話，發出簡單的發音，好像真的聽得懂旁人的說話呢！

回想懷孕期真是難忘的回憶。由於懷孕期的荷爾蒙改變，令皮膚敏感症變本加厲，光顧皮膚科醫生，除了打針吃藥塗藥膏，還需要照紫外燈，使抓損的傷口加速復原，防止傷口感染，真是苦不堪言。

我的哮喘病情在懷孕期間，也時有發作，幸好每次使用治療和預防的吸入劑，氣管收窄的情況尚不算嚴重。直至入院候產，主診的婦產科醫生也十分關注我哮喘的病況，而且建議替我進行無痛分娩，避免在夜間陣痛時，誘發哮喘發作，增加生產時的危險性。

我對無痛分娩的認識不深，又怕會產生嚴重的副作用，譬如產後劇烈的背痛，不過和丈夫商量後，我們都同意使用無痛分娩。

分娩的過程十分順利，麻醉手術和生產只用了四小時，而且使用無痛分娩後，陣

痛的痛楚大大減少，所以沒有發作哮喘。我也帶備了吸入劑進入手術室，手術室內也有氧氣供應。

陣痛達到高峰期時，我留心助產士的指示，深呼吸再用力，小女兒就呱呱落地，從此成了家中的寵兒。

回想起來，小女兒已誕生四個月，一切生產的過程都彷如歷歷在目。小女兒週一至週五都交給親戚照顧，星期六、日，

才回到家裡，跟丈夫和我團聚。所以，我們都份外珍惜和小女兒相聚的時刻，每星期都清潔家居，特別是嬰兒床，清潔小女兒愛玩的玩具，讓她舒適地留在我們家中渡週末。

看著小女兒每天長大，令人無限欣慰，她智能的發展，尤其令人感到鼓舞，只希望小女兒日後快高長大，智能進步，并學懂與人相處之道。



你認識我嗎？我叫樂婷。

## 助人助己 “義工組追擊”

“助人助己”哮喘義工招募計劃，得到各位義工朋友的支持，現在正開始籌劃各項活動，包括：醫院門診宣傳——介紹香港哮喘會、活動推廣、關懷行動——家訪、電話慰問、活動籌備與策劃。義工們也積極參與，並且提供寶貴意見予以改善活動。為了更有效地推廣義工服務，我們更組成約10人的核心義工成員小組，以加強義工們之間的溝通和聯繫。以下是我們義工核心成員之一的心聲分享，希望大家看後莫再遲疑，加入我們的行列啦。

“因為哮喘病的關係，以前經常出入醫院，看到其他病友的苦況，自己的無助，恍惚命運就操縱於病魔之手，不受自己控制。但自

從我參加了管你之道的課程，對哮喘病的起因，預防方法以及用藥方面，加深了認識後，病情改善了許多，身體亦健康了。故此在課程完結後，就毅然答應尹姑娘做義工，當時心中難免有個疑惑“自己是否能做得到”。不經不覺過了半年時間，我亦做過不同形式的義工，從參與活動的過程中，我可以重溫所學過的哮喘常識，結識到許多新朋友，大家互相交流心得，互相支持。現在我已經重拾自信，安排自己要做的事。

最後我希望大家再不要懷疑自己的能力，不要小看你對義務工作的貢獻。嘗試踏出第一步，加入我們義工的行列。”

## 活動花絮



喂！快D加入義工的行列啦！我等緊你。



“齊玩、齊學、齊參與”——“青苗成長坊”。



孩子全被蒙上眼睛，從握手接觸中搵番自己媽咪。

## “齊玩、齊學、齊參與”及 “青苗成長坊”小組

想知道這一個小組究竟“係乜 葫蘆、賣乜藥”，就請你細心看看下面的訪問及活動的照片啦。

尹姑娘(負責的社工)：為什麼你和孩子也有興趣參加這個小組？

靚太：希望透過這個小組，能加強對患有孩子行為的了解，同時亦增加了解對這方面的解決方法。

尹姑娘：你覺得這個小組與“偷閑加油站”哮喘患者及家屬互助課程有何分別？

靚太：分別很大，後者專針對如何使我和孩子更懂得有關哮喘的醫學常識，往往我和孩子也一同學習如何控制避免或減少哮喘病發作。但“齊玩、齊學、齊參與”及“青苗成長坊”則主要集中講解有關哮喘孩子的行為和心理、父母相對應變的方法、技巧、家庭的互相配合及協調等等。

尹姑娘：參加這個小組後，你有沒有得益或有沒有特別難忘的事令你開心／不開心？

靚太：當然有啦。每堂我們一班家長，也可以有暢所欲言的機會，一起傾談照顧孩子的苦與樂，亦互相交流心得，不知幾開心。最記得有一堂，輔導心理學家——劉膺華小姐更替我們細心分析孩子的行為和心理，和我們的管教方法，大家談得興高采烈之餘我們也明白及了解孩子比從前深了。而且，孩子們也十分踴躍地參加，從遊戲、木偶劇、角色扮演中學習到如何與別人相處和控制自己的情緒與行為呢！

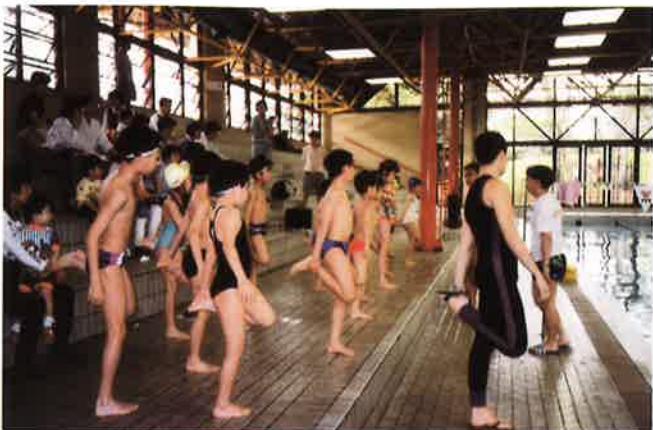


“開心日營”，麥理浩夫人渡假



今次風水輪流轉，媽咪被蒙上眼睛，認番自己的孩子。

## 游泳訓練班



一啊、二啊、三啊、熱身運動一定要做。



轉啊、轉啊、好好玩啊！



型唔型？

火車來啦！嘩！識游水。

## 「無限時速慈善拉力賽」

香港哮喘會為籌募九六年各項教育活動經費，蒙摩托羅拉傳呼機全力支持贊助，名歌星巫啟賢和亦是哮喘病患者的名歌星鄭秀文義務鼎力協助，出任是項慈善活動之「愛心大使」。「無限時速慈善拉力賽」於一九九六年四月二十一日（星期日）順利在九龍城廣場舉行，以越野賽車電子遊戲籌募善款。

該項慈善活動由立法局議員梁智鴻醫生、黃錢其濂太平紳士、香港哮喘會主席郭志豪博士、各機構代表、愛心歌星巫啟賢及鄭秀文於是日主持簡單而隆重之開幕儀式，梁榮忠出任司儀，并得到各界知名人士組

團出錢出力參予。

當日出席名人慈善嘉賓有張天愛、郭秀雲與其公子、沈德寶莉與千金及公子、余安安、樊亦敏、CD VOICE、蔡安喬、「藝進同學會」之邵美琪、鄭佐輝、楊凱思、梁頌恩、呂漢光、「明星運動員隊」由委員陳念慈帶領下有洪松蔭、李繼賢、吳小清等參賽，「慈善團體隊」有九龍東區扶輪社、友邦保險成功SY隊、聯合公關公司韋基舜、香港酒店的支持捐款。

各界善心人士亦以每次遊戲捐十元參加這項電子慈善賽車活動，真光女子中學協助籌款活動，氣氛熱鬧。是日籌得之善款將撥捐香港哮喘會作九六年度教育活動及病人資源服務中心經費。



名人嘉賓，濟濟一堂。



# 活動預告

## 偷閒加油站(V)——哮喘患者及家屬互助課程

日期：6~7~96——3~8~96(逢星期六)

時間：下午2:30~4:30

地點：橫頭磡 宏禮樓地下

內容：有關哮喘病護理的方法及技巧／照顧及護理患者時的困難和感受

對象：6-11歲哮喘患者及家屬

費用：\$40(每個家庭)

主持：香港哮喘會顧問醫生、專業註冊護士、物理治療師、社工。

## 游泳班

日期：7~7~96——18~8~96(逢星期日)

時間：下午4:00~5:00

地點：香港體育學院(火炭火車站)

費用：\$740元(包括：入場費及教練費)

對象：哮喘患者6~11歲

備註：參加者必須自備泳鏡、泳衣、浴巾，參加者的高度必須是110厘米或以上。

## 復康人士球拍類活動日

日期：4~8~96(星期日)

時間：下午1:00~6:00

地點：灣仔——港灣道室內運動場

內容：球類活動：羽毛球、壁球、迷你網球、乒乓球

費用：全免

## 新義工時代96之愛心匯聚嘉年華

日期：21~7~96(星期日)

時間：上午9:00~下午6:00

地點：香港維多利亞公園足球場

內容：攤位遊戲、展覽、各類型表演項目

目的：增加及加深市民對不同的社會服務的認識

備註：此活動由香港傑出專上學生服務協會主辦，不同的志願機構及病人自助組織也會被邀請加入籌備行列，香港哮喘會也是被邀請機構之一，故此無論活動當日的參與或義工服務也需要會員的支持，請從速報名啦。

## “偷閒加油站”、“管你之道”——合家歡

日期：11~8~96(星期日)

時間：上午8:30~下午4:30

地點：蝴蝶灣燒烤公園及黃金海岸

內容：蝴蝶灣公園燒烤或野餐、集體遊戲(加強兩大組組員的認識)及黃金海岸半日遊。

費用：每人\$30

對象：只限曾經參加“偷閒加油站/管你之道”——哮喘患者及家屬互助課程的組員。

人數：名額有限，每個組員也只能帶同不多於三名直系親屬參與。

## “現代處理哮喘方法知多少？”——講座

日期：31~8~96(星期六)

時間：下午2:30~4:00

地點：銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號(政府大球場側)體育大樓二樓 演講廳

費用：全免

內容：有關控制哮喘病的方法介紹。

名額有限。活動查詢及報名：2549 7744 吳姑娘／尹姑娘

# 二十四小時免費電話熱線

香港復康會社區復康網絡



港復康會主辦的社區復康網絡屬下——“資訊服務中心”設有廿四小時電話熱線——復康一線通，整個服務由香港賽馬會贊助，費用全免。熱線內容包括長期病資料、社區復康網絡服務、資訊服務中心服務，每期活動傳真、義工發展及招募、及互助組織資料。電話號碼是27941122，歡迎各界人士使用。

自去年三月二十五日投入服務以來，已約有一萬人次使用復康一線通這項服務。為繼續推廣長期病資訊，除原有的糖尿病、癌症及老年痴呆症資訊外，二月起更增加了哮喘的資訊。

使用復康一線通的方法非敘簡單，只需按電27941122，接通電話後根據指示，按入適當數字，便可收聽詳細內容及以傳真索取資料。

欲快速地收聽或以傳真索取哮喘資料，使用者也可在接通電話後直接按以下數字，便可取得有關資料。

## 哮喘：

錄音 傳真

一般資料及成因

341 341\*

病發時處理、治療及控制

342 342\*

哮喘與物理治療

343 343\*

社區資源

344 344\*

如對熱線有任何問題及意見；或欲索取復康一線通海報、單張及使用簡介，歡迎致

電2794 3010與袁麗華姑娘聯絡。

## 葛量洪醫院

防治心臟病熱線

24小時電話熱線(免費)

音頻電話:900-0038-7108

按以下數字，可接聽下列資料

- 1 認識你的心
- 2 風濕性心臟病
- 3 心臟衰弱
- 4 心律失常
- 5 冠心血管病
- 6 高血壓和高血壓性心臟病
- 7 先天性心臟病
- 8 飲食、生活習慣與心臟病的關係
- 9 心臟移植手術

## 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之幫助，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)肺癌之治療法

## 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)肺炎衛生署中央健康教育組

## 衛生署中央健康教育組

衛生署中央健康教育組，設有二十四小時健康教育熱線服務，電話是2833 0111。

市民可選擇廣播劇及圖文傳真，其中內容有關自我照顧，亦有提及關於哮喘病的護理常識。

## 哮喘常識錄影帶

衛生署中央健康教育組，制作了有關哮喘健康教育的錄影帶，每卷錄影帶只售十四元，市民可先撥電話25721476查詢，并親臨灣仔修頓中心七字樓購買。該錄影帶劇目名為：哮喘病(兒童健康劇場)(VHS179)，解釋何謂哮喘，并介紹哮喘病的病因，症狀治療及預防方法，片長十四分鐘。

# 哮喘信箱

## 1 當一個患有哮喘的學童感覺不適時，教師如何辨別學童是否哮喘發作？

在學年開始時，教師應留意學生所填回的健康表格上有沒有值得學校特別留意的資料。班主任亦應該向有長期慢性病(如哮喘及心臟病)的同學查詢有關該病的狀況。如果這些學童突然感覺不適，校方就會即時得到有關這學童的資料，包括診治他們醫生的電話及地址。至於哮喘病發主要的病徵是呼吸急促，不停地咳嗽和哮鳴。大部份患有哮喘病的學童都會隨身攜帶一些支氣管舒張劑的吸入器以備哮喘突發時使用。如果學童有以上病徵，老師可以參扶學童到一個空氣通爽的地方，然後拿出吸入器，叫病者吸一至二口，然後靜觀其變，如情況沒有改善，應即時送學童到就近的公立醫院急症室求診。

## 2 為什麼哮喘病會引致死亡？

大部份病人的突發性哮喘都會受到藥物的影響而能夠把病情控制下來。但有部份病人的病情就比較嚴重，如有持續性的哮喘，病情就較為危急，病人要盡快求診，以免因延誤而使病情更加惡化。哮喘病致死的原因是在病發時肺內的細小支氣管被一些黏濃的分泌物所阻塞以致血液缺氧。如果情況不能夠及時得到改善，自然就會因為極度缺氧而致死亡。病發者亦會因呼吸極之困難，導致呼吸所運用的肌肉過度疲勞而引致肺衰竭。

## 3 我九歲的兒子患有哮喘病，醫生吩咐他每天要用兩次啡色的吸入劑。這樣做會否引致依賴這種藥物的危險？

醫生處方的藥物是吸入的類固醇，是一種預防的藥物。這種藥物要長期按時使用才能發揮它最大的功效。吸入的類固醇可減少支氣管內的發炎，減少支氣管內壁的腫脹及支氣管內的分泌物。長期使用可減低支氣管的敏感度而令哮喘病得以受到控制。所以病人就算是沒有任何病徵，亦應該繼續使用這些預防藥物。當病情有少許不穩定時，如夜半時有咳嗽或氣喘，病人如果能及時增加吸入的類固醇劑量，往往能將病情再度控制，而避免要服用一個短療程口服的類固醇。長期使用這些吸入的類固醇是不會上癮或有依賴性的傾向。除了有一少部份人有局部的副作用，如聲線沙啞或喉痛，這種藥長期使用也很安全。其實吸入的類固醇是現今治療哮喘的第一線藥物。

## 4 患有哮喘病七十歲的老翁，最近醫生告訴他有血壓高及心臟病要長期用藥。治療心臟病的藥會否影響到哮喘病的控制？

對付病魔，病人與醫生是要衷誠地合作，所以病人看醫生時不要隱瞞病情。如有長期服用的藥物，一定要告訴醫生，拿給醫生看看，因為現時香港已有法律規定醫生所處方的藥物名稱及份量及服法都一定要註明在藥袋或藥瓶上。當醫生知道病人是長期服用某一類藥物，就不會處方一些相衝的藥物或一些不利這種病的藥物。血壓高及心臟病是老人常見的疾病，所以一個長期患有哮喘病的人到達六七十歲時有發現心臟病及血壓高亦很常見。因為有部份治療心臟病及血壓高的藥物如一些B2受體阻滯劑是會引發哮喘發作。一些用以治療血壓高及心臟衰竭的藥物血管緊張素轉換抑制劑(ACEI)——是會引致部份病人有咳嗽而令病者懷疑自己是否哮喘病發作。所以病人要坦誠地告訴診治你的醫生，你在另一位醫生接受治療的疾病及所用的藥物，以免醫生所處方的藥物對你原有的病有負面的影響。

## 知多一點點

# 蜂皇精引發之過敏反應

蜂皇精是一種很常見的健身滋補品。製造商宣稱它對人體有多種好處。但其實這些效用仍未被確証。相反，服用蜂皇精後的不良反應卻發生不少，包括引發劇烈哮喘，過敏反應，甚至導致死亡。一九九三年，澳洲悉尼一個十一歲兒童服食蜂皇精後死去，澳洲政府立即發出健康指引，警告服用蜂皇精必須加倍小心，特別是哮喘患者及有敏感症人士。雖然如此，一九九五年新年前夕，一個二十三歲患有輕微哮喘的女人，服用了二粒男友送她的蜂皇精膠囊，以為對哮喘有醫治作用，卻突然引發急性嚴重哮喘，呼吸窒礙，兩日後不治。解剖結果顯示死者血液內含有高份量由蜂皇精導致的抗體IGE。

過去兩年，香港中文大學內科部門梁醫生與其他澳洲研究員共同研究蜂皇精導致的敏感反應。將一些曾對蜂皇精發生敏感反應人士的血液樣本，與其他人的血液樣本比較，研究者在蜂皇精的成份中成功認定若干蛋白質成分，有可能是造成敏感反應的元

兌。在香港，梁醫生近期亦研究了蜂皇精敏感反應的普遍程度。在發出的二千張問卷中，一千四百七十二人交回問卷。其中31.3%曾服用過蜂皇精。在這些人之中，六成人服用蜂皇精作強身健體之用。約二成人不肯定蜂皇精有什麼效用。九個人(0.6%)在服用後即有敏感反應。

，包括皮膚起紅塊，濕疹、流眼水、眼睛痙攣及呼吸困難。有一個病人服後引致嚴重哮喘，需要用支氣管擴張器舒解。

梁醫生從北京製造商取到一些純正的蜂皇精，替一百六十個交回問卷的人士做皮膚試驗，其中有十三人對蜂皇精有反應。此十三人中，十二人是有敏感傾向的人，對其他一般致敏，如塵埃蟎，同樣有反應。在另



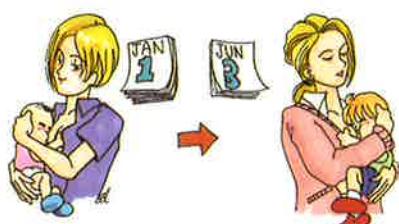
患有哮喘的病患者飲用蜂皇精前應想想會否因敏感而令哮喘病發作。

一項調查中，梁醫生對三百個在威爾斯醫院哮喘門診部接受治療的病人作了全面測試，發現其中二十三人(7.2%)對蜂皇精有敏感反應。這些人之中有的從未服用過蜂皇精，但如果將來他們服用蜂皇精，同樣有可能會產生敏感反應。總而言之，梁醫生認為服用蜂皇精應該加倍小心，尤其有哮喘病或敏感反應的人士，更要有所發現。

## 畫中意

### 嬰兒出生後避免哮喘病的預防措施

長期以母乳餵養。



拆除地氈、改用木、膠、磚地板。不可在嬰兒房內吸煙。

所有嬰兒用品，包括床單、衣服、日常用品要用70 °C熱水洗淨。



決絕飼養寵物(除金魚外)。



丟棄所有毛公仔，只留洗水的公仔。

所有床褥都用膠袋把它包好。

# 哮喘是否困擾你？

若想對哮喘病更加了解，  
請加入香港哮喘會  
一個專為哮喘病人而設的協會

## 哮喘是否一種極普遍的疾病？

哮喘是兒童慢性病中最普遍之一種，根據最近調查，本港就有十分之一兒童患有哮喘。成年患者亦超過百分之五，而且有不斷上升的趨勢。其實，哮喘病是一個悠久的世界性問題，尤其影響已發展的地區，而香港則屬其一。唯有經醫學研究和增加病者及其家人對此病的認識，才能減輕因哮喘所受之困擾。故此，很多先進國家均組織了非牟利之哮喘學會，藉以傳播訊息，讓會員能交流和舉辦有益身心之活動予患者及其家人。現在香港亦有機會參與及分享此類有意義之活動。

## 哮喘對生活造成甚麼影響？

兒童病患者往往因為病發而不能上學，所以頻密的發作不單會損害他們的健康，更會影響他們的學業。成人病患者亦很多時因病發而需入院治療或請假在家休息，而哮喘病的症狀亦會妨礙他們全力投入工作。

因為運動會引發哮喘發作的原故，所以大部分哮喘病患者都很少參與運動而導致身體比較一般人柔弱。

## 哮喘可否根治？

雖然我們是處身於一個醫學非常昌明的社會，可惜至今仍然找不到一種可以根治哮喘的藥物，但定期使用預防藥物是可以減低哮喘病發的次數及發作時的嚴重性。大部分患者都可以用藥物去穩定病情而使他們能過著正常活躍的生活。

## 哮喘有危險嗎？

本港之哮喘病死亡率比很多先進國家為低。每年死於哮喘病的大約有九十人，比率是每年每十萬人口有一點四人是死於哮喘，但每年均有三十多人是在精壯之年(十五至四十四歲)因哮喘病發而死亡。

每一位哮喘病患者都應該對自己的病有深入的認識，懂得如何去穩定病情，在甚麼情況下要接受緊急治療，以免因延誤求助而導致有生命危險。

## 香港哮喘會成立的宗旨：

香港哮喘會是一個不牟利慈善團體，以病人及病人家屬為主幹。其成立目的如下：

- 1 提供有關哮喘病的常識，使病患者對哮喘病有更深的認識
- 2 紿與哮喘病患者一個互相溝通的機會
- 3 舉辦哮喘病的學術講座及研討會
- 4 組織適宜於患有哮喘病兒童的活動

我們的宗旨是協助哮喘病患者過著正常人的生活。

香港哮喘會獲得香港胸肺學會的鼎力支持，并有來自該會的胸肺科及兒科醫生所組成的醫學顧問小組為會員提供諮詢服務。

如果你有興趣加入成為我們的會員，請填妥申請表格，并附上劃線支票五十元支付“香港哮喘會有限公司”為首年會費，盡速寄交香港七姊妹郵政信箱60397號。如你需要查詢更多本會的資料，可致電我們的哮喘熱線電話：2895 6502。

如欲成為永久會員，可一次支付會費二百五十元，支付方法同上。

## 香港哮喘會會員申請表

姓名：\_\_\_\_\_先生/小姐/太太

性別：\_\_\_\_\_年齡：\_\_\_\_\_身份証號碼：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

\*本人是  患有哮喘

患有哮喘者之親屬關係：

其他

\*教育水平  小學  中學  大學或以上

\*本人願意加入香港哮喘會工作小組  是  否

新會員注意：\_\_\_\_\_

一月至九月入會者，會費將於該年底屆滿。

十月至十二月入會者，會費將於翌年底屆滿。

簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

請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

如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元

\*請選擇適當答案

## 請捐助香港哮喘會

香港哮喘會是一個非牟利團體，每年均舉辦各項教育性及文娛康樂活動、透過講座、研討會、探訪醫院、學校及會員通訊等不同形式，向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。

你的慷慨捐助，可以協助我們推行對哮喘病人的服務，使他們建立自信心，過健康活躍的生活。歡迎各界熱心人士捐助，請填妥以下表格(連同捐款劃線支票)，寄回香港哮喘會，香港七姊妹郵政信箱60397號。

## 香港哮喘會贊助表格

致：香港哮喘會

香港七姊妹郵政信箱60397號

紹附上抬頭“香港哮喘會”之劃線支票，銀碼 \$ \_\_\_\_\_ 元

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：(住) \_\_\_\_\_ (辦) \_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_

憑捐款港幣一百元或以上之收據可申請扣減稅項，所有捐款人均獲發回收據。

### 捐款芳名

Glaxo Wellcome HK Ltd.	HK \$ 55,000
Mr. Chen Kou Bun #175(陳國本先生)	HK \$ 50,000
Astra Pharmaceuticals(HK)Ltd.	HK \$ 50,000
Motorola Asia Pacific Ltd.	HK \$ 44,461
Boehringer Ingelheim(HK)Ltd.	HK \$ 30,000
Ciba Geigy(HK)Ltd.	HK \$ 20,000
Baker Norton Asia Ltd.	HK \$ 10,000
Rotary Club of Kowloon East	HK \$ 5,000
Mr. Samuel Yung, A. I. A. (容永祺先生)	HK \$ 5,000
Wah Chong (Far East) Import & Export Ltd.	HK \$ 5,000
Yu Shui Lin	HK \$ 1,000
Mr. Poon Sun On	HK \$ 1,000
TSE Chi Cheong	HK \$ 1,000
Dick W. T. MAK	HK \$ 1,000

# 迷宮遊戲

請幫助小老鼠找尋食物路線。

**遊戲方法：**先將附有數字黑點按次序連起，再繪出答案路線，填色後請寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，信封面請註明“迷宮遊戲”，信封背後請寫上姓名、會員編號、電話、住址、年齡、性別。得獎者可獲精美獎品乙份。

