

# 香港哮喘會通訊

一九九六年十二月號第二十九期季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

DEC 96 VOL. 29



## 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

兹附上抬頭“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。

上述表格, 歡迎影印

## 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, 以特價出售給會員。
- 有意訂購者可聯絡永安公司
- 1) 旺角分行黃慶廉先生或嚴瑞華小姐, 電27106288或
- 2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐, 電28857688
- 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 \$ 1,400
- 霧化器 Nebuhaler HK \$ 40
- 儲霧器 Volumatic HK \$ 40
- 小兒噴霧助吸器 Paediatric Acrochamber HK \$ 110
- 最高流速計 Peak flow meter
- (1) Mini-Wright HK \$ 130
- (2) Breath-Taker HK \$ 150

## 目錄

<b>醫學專題</b>	
香港哮喘教育指南	2-3
<b>焦點人物</b>	
與指揮家葉惠康的一席話	4-5
<b>心聲</b>	
愛兒患哮喘，母親如何面對 「不能因為有病而放棄生命」	6-8
小小演奏家	
<b>活動預告</b>	9
<b>活動花絮</b>	10-11
<b>知多一點點</b>	
哮喘資料網上尋 空氣污染和哮喘	12

封面人物：葉詠詩與張文蕊

### 編者的話：

飽受病魔纏身的哮喘病患兒童，生活並不好過，然而，作為他/她們的母親，感受又如何？她們只是袖手旁觀？還是感到無能為力？或是盡心盡力協助有哮喘病的兒女共度難關。這一期會訊訪問了多位母親與患有哮喘病兒女的關係，值得一看。

### 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		

# 香港哮喘教育指南

作者：陳乃圭／唐慧貞

本期為各位介紹的一套哮喘教育指南，是配合你的哮喘日記使用，指南包括一張信用卡大小的卡及一份說明書，講解如何使用這張卡。這套哮喘教育指南的製作費是由香港胸肺基金會，香港胸肺學會，及美國胸肺學會（香港及澳門分會）贊助。內容是得到這幾個學會的醫生認可及推薦。

哮喘病是一種慢性病，患者敏感的氣管可能與他們一生為伴，減少病發的次數及嚴重性最為重要，所以患者要清楚知道他們的病情，在怎麼情況下是穩定，而在甚麼情況下是顯示病情不受控制或者是已達到嚴重的程度，隨時會威脅你的生命。能夠掌握到病情的進展及靈活地使用藥物去控制哮喘病，患者才可過著正常人的生活，而生活質素亦不會因病情經常變化而受到影響。

這張卡的一面是使用你最高的流速去鑑定你的病情，例如患者的最佳最高流速（當病情是極之穩定時記錄下來）是500，八成就是400（黃色），六成就是300（橙色），四成就是200（紅色），而另一面是以哮喘病徵狀的嚴重性為界別，是比較容易明白。但也一樣是分了綠，黃，橙及紅類別。如果你是在綠色的範圍，你的最高流速是超過你的最佳最高流速八成。如果你沒有明顯的病徵，表示你的病情是受到控制。你可繼續你平時所用的預防藥物及份量。如果你是在黃色的範圍，你的最高流速已少於你的最佳最高流速八成，而且在晚上會有輕微的症狀，如咳嗽或哮鳴，那樣你就要提高警覺，這可能是一次發作的先兆，你要立即增加預防藥物，如吸入的類固醇加倍及使用一些舒服的藥物去緩解病徵。如果病情惡化的話，你就會到達橙色的範圍，最高流速會降低至少於最佳最高流速的六成，而患者有更嚴重的病徵，例如少量的運動都會引致氣促，哮鳴日夜都存在或咳嗽得更厲害，平時使用的吸入舒服藥物的效力減低。在此情況

下，你應該服用口服的類固醇（是事前由醫生處方及知會所服用的份量），你亦應該立刻找醫生檢查，看看你的病況是否已不受控制。如果病情持續惡化的話就會到達紅色範圍，你的最高流速已少於你最佳最高流速的百份之四十，在靜止時，亦感覺呼吸困難，這顯示你的哮喘已不受控制，到達一個非常危險地步。哮喘隨時會威脅你的性命。你應該立刻到醫生或急症室求診，以免因延誤診治而危害到自己的生命。

之前提及哮喘教育指南是要配合哮喘日記卡使用，因為在日記上患者會記錄了每天的最高流速及徵狀，這兩張卡可使患者更加明瞭到自己的病情，作出適當的處理，使病情及早受到控制。使用這張哮喘教育指南卡亦要得到診治你的醫生配合及同意，為你填寫你的最佳最高流速及慣常所用的藥物。隨本期的會員通訊將會送上一套香港哮喘教育指南卡及說明書，希望會員能夠更深入瞭解自己的病情。如有其他病人希望得到一份教育指南，可致電本

會索取。

## 哮喘指南

姓名：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

主診醫生：\_\_\_\_\_

發出日期：\_\_\_\_\_

平時所用藥物：\_\_\_\_\_

預防的藥物：\_\_\_\_\_

氣管擴張的藥物：\_\_\_\_\_

口服類固醇（肥仔丸）：\_\_\_\_\_

## 主診醫生請留意

吹氣的最高流速是要按每個病人不同的需要和估計值來決定。

在這張表格和交通卡上應要清楚地寫上病人的吹氣流速才可以交給病人作為參考。

## 此記錄卡由以下機構贊助

香港胸肺學會



香港胸肺學會



香港胸肺基金會



美國胸肺學會

## 哮喘教育指南

姓名

最佳最高流速

流速度數

治療方法

① 或以上

繼續維持平時的藥物

② 少過

增加吸入類固醇的份量

③ 少過

服用口服類固醇及聯絡醫生

④ 少過

立即到急症室或聯絡醫生

香港胸肺基金會  
美國胸肺學會  
哮喘教育指南  
哮喘教育指南  
香港胸肺學會  
香港胸肺基金會  
美國胸肺學會

## 病人請注意

吸入的預防藥物要定時服用才可以減低哮喘發作的次數。

吸入的支氣管擴張劑是用來此喘，但如果藥物功效減弱就表示哮喘情況惡化。

## 呼氣最高流速

你的主診醫生會把你最好的最高流速和在指定的最高流速範圍內需要作出的行動寫在你的交通燈卡上作為參考。

以下的治療方法是作為參考之用。

1· 在綠色的範圍內，你的吹氣最高流速是你最好的最高流速百份之八十以上。這顯示你的哮喘是受到控制。

### 哮喘程度

- ① 哮喘受到控制
- ② 午夜病發或有傷風感冒
- ③ 呼吸急促或藥物的功效減弱
- ④ 呼吸極之困難

主診醫生 : \_\_\_\_\_

簽發日期 : \_\_\_\_\_

### 你需要作出的行動 :

繼續維持平時的藥物（定時用吸入的預防藥物\*和有需要時用吸入的支氣管擴張劑\*\*）。

2· 在黃色的範圍內，你的吹氣最高流速低於你最好的最高流速百份之八十。這顯示你的哮喘已經開始惡化。

### 你需要作出的行動 :

要根據醫生指示增加吸入類固醇的劑量，直至你的最高流速回復到綠色範圍內。

3· 在橙色的範圍內，你的吹氣流速低於你最好的最高流速百份之六十。這顯示你的哮喘已經進一步惡化。

### 你需要作出的行動 :

服用口服類固醇（肥仔丸）及與醫生聯絡。持續服用口服類固醇直至你的流速回復到綠色範圍內。

4· 在紅色危險的範圍內，你的吹氣最

### 治療方法

- 繼續維持平時的藥物
- 增加吸入類固醇的份量
- 服用口服類固醇及聯絡醫生
- 立即到急症室或聯絡醫生

電話 : \_\_\_\_\_ (日)

\_\_\_\_\_ (晚)

高流速低於你最好的最高流速百份之四十。這顯示你的哮喘已經十分嚴重。

### 你需要作出的行動 :

立即與醫生聯絡或到急症室求診。

### 哮喘徵狀

你的主診醫生會與你討論你的哮喘徵狀及所需要的治療，而以下的治療方法是作為參考之用。

1· 在綠色的範圍內，你的哮喘是受到控制的。

### 你需要作出的行動 :

繼續維持平時的藥物（定時用吸入的預防藥物\*和有需要時用吸入的支氣管擴張劑\*\*。）

2· 在黃色的範圍內，你可能會有午夜病發或有傷風感冒。

這顯示你的哮喘已經開始惡化。

### 你需要作出的行動 :

要根據醫生指示增加吸入類固醇的劑量，直至你的最高流速回復到綠色範圍內。

3· 在橙色的範圍內，你會覺得呼吸急促或藥物的功效減弱。

這顯示你的哮喘已經進一步惡化。

### 你需要作出的行動 :

服用口服類固醇（肥仔丸）及與醫生聯絡。持續服用口服類固醇直至你的最高流速回復到綠色範圍內。

4· 在紅色危險的範圍內，你會覺得呼吸極之困難，而你的哮喘已經到達十分危險的情況。

### 你需要作出的行動 :

立即與醫生聯絡或到急症室求診。

## 一切從零開始—與指揮家葉惠康的一席話

作者：陳婉儀

從事音樂教育工作超過二十多年，葉惠康博士每天接觸很多不同年紀的兒童，其中不乏一些患哮喘病的小朋友。

葉惠康博士說他認識患哮喘的兒童，都很專注學習音樂，性格愛聆聽，有不少更是具有天賦學習音樂的才能，絲毫沒有受到哮喘病的困擾。



葉惠康有女繼承衣砵，葉詠詩（右）現在是香港著名的指揮家

他說這些患哮喘的兒童，性格也很活潑好動，經常要家長和音樂導師提點，避免他們情緒興奮時誘發哮喘。

自葉博士創辦葉氏兒童音樂實踐中心以來，該中心每年都有安排兒童合唱團巡迴各地公開演出。而有份出國的兒童，均是經過中心嚴格的挑選，需要通過中心的考試合格才符合資格。

葉惠康博士說中心負責人挑選出國表演的兒童，並沒有歧視患病的小朋友，所以歷年以來都有一些患哮喘的兒童隨團出國表演。

每個被揀選的小朋友，都需要家長填寫一份詳細的資料，列明該兒童的病歷，以便隨團出發的護士照顧團友。

葉惠康博士說有些患哮喘的兒童，自信心不夠強，聽到中心招募出國表演的團友，也不敢報名，自卑地以為中心不會取錄他們。因此音樂導師會鼓勵他們參加甄選的考試。

他憶說近幾年都有兒童在外地巡迴表演期間，哮喘發作。

去年，葉氏兒童合唱團到新西蘭表演，曾經有一位小朋友，晚上哮喘發作厲害，不斷喘氣，嚇得接待家庭的家長趕快把小朋友送往醫院。那位小朋友經過醫治治療後，翌日便出院繼續演出，而表演水準一樣出色，令人不禁佩服小朋友的適應能力。

葉惠康博士說兒童合唱團的團友，年齡由七歲至十多歲，所以合唱團的負責人的責任很重要，需要確保隨團出發的兒童不會在途中出現嚴重的事故。家長需要在兒童出發前填妥授權書，授權中心代為照顧巡迴表演的兒童。

他說上次那位在新西蘭入院的小朋友，便是因為著涼，在冷氣開放的室內、沒有穿著足夠的衣服，而晚上又貪看電視很遲休息才引致哮喘病發作。

葉惠康博士說，參與出外巡迴表演音

樂，對兒童是一個寶貴的收穫。隨團出發的兒童要學懂自我照顧，年紀大的還要照顧較年幼的團友，在短短一個多月的巡迴表演期間，他們往往走遍十多個國家，每個國家約逗留數天。隨團的兒童要適應天氣，又要學懂收拾自己的行裝，大大訓練了他們的獨立能力。

在這方面，患有哮喘的兒童也有豐富的收穫。有些小朋友返港後，不再需要父母提點，便會定時用藥和使用噴劑，控制自己的病情。

葉惠康博士對患哮喘的兒童學習音樂，有他獨特的見解。“我們沒有進行科學性的研究，但我深信音樂是一種愛好，也是一種特殊的感受，能夠薰陶人的性情和品德的全面發展。”

他說前來中心學習音樂的兒童，都以學習音樂為一件愉快的事情。而患哮喘的兒童也藉著音樂的媒介，舒緩壓力和緊張的情緒。

“一個人經常心情保持開朗，病痛也會減少一些吧！”葉惠康博士說時不禁發出會心的微笑。



兒童藉著學習音樂，可壓舒緩力



幼兒院內，小朋友上課的情形



葉惠康

葉惠康博士認為音樂是一種良好的媒介。因此在十多年前，中心便開辦了由零歲至一歲零九個月的五日制幼兒學前才能發展班以及幼兒班，利用音樂作為媒介，幫助啟發兒童的智能發展。而不少的小朋友在三至四歲時入讀，哮喘病的病情最反覆，而在十多歲時大部份的兒童都已減少哮喘發作。

他說多些參予健康的活動，能夠豐富患病兒童的人生。今年暑假，葉氏兒童合唱團會到美加、多倫多、亞拉斯加等地巡迴演出。

“一些患哮喘病的兒童，容易因為乏人照顧，而導致缺乏自信心。他們需要家長和身邊的其他人多些鼓勵和關心，令他們不再感到孤獨，生活才會更有意義”。



# 愛兒患哮喘，母親如何面對？

## 積極母親黃瑞貞

作者：黎樂怡

聽到黃瑞貞開朗的聲音，真想不到她有一名患有哮喘的兒子。黃女士曾經參加不少由香港復康會社區復康網絡主辦的哮喘課程，之後更成為該會的義工，幫助其他哮喘病患者及家屬，對於如何照顧哮喘病患者，可算是十分熟悉。

黃女士的兒子現年八歲，數個月大時便已經有哮喘。剛開始發病時，她的兒子時常咳嗽，私家診所的醫生只說是氣管敏感，不是哮喘。一歲多時病情較嚴重，早上開始病發時，便要立刻看醫生，不然入夜時會十分辛苦。黃女士說他的兒子是診所常客，每次看病都不用排隊，醫生會第一時間看他的病。

“他小時候已很懂性，覺得有點兒不舒服便告訴我，主動提出去看醫生。”

後來搬家的關係使黃女士的兒子要轉看第二位醫生。這位醫生証實他患上哮喘。

“他大約五、六歲時，有一次病情很嚴重，我立刻送他到急症室，而且需要住院。醫生對他說，不哭就讓媽媽留下來陪他，哭的話媽媽就要走。他便不再哭，還睡在床的一邊，留了床的另一邊給我伏下休息。我當時感動得流下淚來。不過當時環境很暗，我想他是看不見的。”

出院後，院方轉介黃小朋友看專科醫生，一向以來是四個月覆診一次，在最近一次覆診，醫生表示他的情況不錯，可以嘗試半年才覆診一次。現時他定時使用預防藥物，病發時才使用舒張劑。而今年他只病發了一次。

“初時什麼都不懂，很徬徨，不知道會何時病發，兒子病發時也不懂處理，不知道下一刻會發生什麼事。夜半醒來看見他沒有再喘，心裡反而覺得很驚慌，因為怕他停止了呼吸！”

“後來參加了‘偷閒加油站’課程，聽醫生和護士講解哮喘知識及教授用藥技巧，使我學懂了兒子病發時如何處理，也認識了其他病人及其家屬，一起參加復康會舉辦的郊遊活動。現在加入了義工的行列，需要在一些課程內協助教導其他家長吸入噴劑的技巧，上堂時我也學到不少新知識！”

在教學相長的情況下，黃女士自然對處理哮喘有獨到的見解。她認為病童的家長不需要過份緊張，不要對哮喘子女施加太多限制，不妨放鬆一點，讓子女在選擇食物和做運動方面有多一點的自由。只要控制得宜，是不會影響病情的。

“病發時當然要非常小心飲食，但平時便可放鬆一點，只要肯定沒有對某種食物敏感，便不妨讓他吃。他吃得開心，身為媽媽的也很開心！”

“曾經有一位媽媽問我可否讓她的哮喘兒子吃雪糕，我說沒有問題，吃過後發覺對他有點兒影響才不給他吃。那位小朋友吃過雪糕後沒有病發，並且感到很興奮。那位媽媽當然也很高興。”

黃女士提議，不妨讓孩子多吃菜及喝湯，飯卻可以少吃。因為營養多數在菜和湯裡。“這些才是打退賊人（病）的兵呢！”黃女士時常用這個比喻教導他的兒子。

黃女士也鼓勵哮喘兒童多做運動，以增加抵抗力，以及增強自信心，使小朋友認識到自己是一個普通正常的人，並沒有什麼特殊的地方。黃女士的兒子已參加了市政局舉辦的游泳班，他更是足球隊的正選球員呢！

另外有一點黃女士也覺得很重要，就是不要隱瞞子女患有哮喘的事實，不妨將之告訴身邊的親友及學校的老師，這其實對於子女的病是有幫助的。

“我兒子的老師是知道我兒子患有哮喘的。有一天天氣轉涼，小兒只戴上一條小小的圍巾回校，老師看見他，還叫他明天要戴一條較大的頸巾！”

最後，黃女士忠告各位剛發現子女患有哮喘的父母。“要接受現實，不要自責，覺得是自己將哮喘病遺傳給孩子。大家都不希望這樣的事情發生，誰會選擇把不好的東西留給孩子！相反，我們要積極地面對，才可真正幫到自己的孩子。其實哮喘病患者已經比其他長期病患者幸福。我們可以預知和控制病情，但其他病患者，例如腎病和肺氣腫患者，只能白白看著病情惡化。我們已是不幸中之大幸了！”。

各位哮喘病患者及家屬共勉之！

# 「不能因為有病而放棄生命」

作者：黎樂怡

譚方琮小朋友是葉氏兒童合唱團的團員，現年十三歲，已患有哮喘十年之久。稱他為“小朋友”其實不大正確，因為他的身材著實不小，筆者第一眼看見他時也嚇了一跳，心想哮喘病人通常不是很瘦弱的嗎？

方琮三歲開始染上哮喘。媽媽譚太憶述當時的情況：“晚上聽見他喘，還以為他在打鼾！”直至有一次方琮坐在地上看書，譚太聽見他的喘息聲，剛巧那時譚太的姊姊在場，指出這是哮喘，才送他去看醫生，証實方琮患上哮喘。

一般家長剛發現子女患有哮喘時，都會不知所措。但譚太卻不會這樣，因為她的爺爺和弟弟也是哮喘病患者，所以自少便懂得照顧哮喘病人。雖然當年所用的藥物不同，但一般的治療方法，如用熱水蒸氣舒張氣管，也經常使用在方琮身上。

至於方琮本人便覺得最初的數年十分辛苦。他記得當年病發時，除了呼吸困難外，還會嘔吐得十分厲害，吃下的東西全都給吐出來。有一次病發，嚴重得差點兒缺氧，幸好當時有醫生朋友在場，便立刻送他進醫院。

要看醫生雖然痛苦，但也有趣事發生。譚太笑道：“當時每次看醫生也要給他戴上面罩吸氧氣。那時他年紀很小，不願意戴上面罩。幸好當年流行‘蒙面超人’，只要所有醫生、護士和我都戴上面罩，他才肯戴！”

方琮自幼便學習小提琴，不時會隨葉氏兒童合唱團到外地演唱和演奏小提琴，下星期還要考取演奏文憑呢！那麼他曾否在外地表演時病發？

“他七歲便開始到外地表演，頭一次是到星加坡去。那次我陪同



個子高大的譚方琮與譚太

他一起去。可能是天氣炎熱的關係，他一連數天吃雪糕，屋內鋪滿地氈也沒有病發。”譚太說：“後來有一次跟葉先生到韓國演出，那裡的天氣很冷。那次我沒有陪同前往，因為我以為他也懂得照顧自己。他已經帶了藥物前往，我也標明每包藥物的名字，但可能我只寫上‘氣管敏感’而不是‘哮喘’，方琮病發時，葉先生的助手找不到‘哮喘藥’結果方琮一路上都沒有吃藥，回來時我在機場看見他有點不妥，便立刻送他進醫院。”

雖然病發時十分辛苦，但方琮仍堅持上台表演，只是要求不唱歌，只拉小提琴。最後，他也可成功完成整場表演！只是回港後需要兩星期的時間才可完全康復！

譚太因此也曾經不准許他到外地表演。跟著有一次要到澳洲表演，當時那裡的天氣很冷，方琮便沒有到那裡表演。譚太表示，她主要考慮表演的地方天氣是否寒冷，才決定是否讓方琮到那裡表演。好像之後有一次到大陸表演，由於那兒天氣炎熱，方琮也參加了是次表演。

那麼，譚太會否因為方琮患有哮喘而縱容他？譚太答道：“可能會在他病發時放寬一點吧！但絕對不會跳離平日對待他的那一套。”方琮也方頤\*地說媽媽待他很嚴厲。譚太說：“我也知道自己很嚴厲。我常常對他說，有病的人不知道生命會在何時完結，所以要掌握和珍惜生命，因為說不定生命只有短短的二十年。不可以因為有病，而放縱了那二十年的生命。以致二十年後所得到的是一個‘零’。”

那譚太又有否因此而過份緊張方琮，例如要他戒口和減少做運動？譚太表示，在方琮病發時，便不准許他吃生冷的食物。至於運動方面，方琮已學懂游泳。譚太更笑說方琮自開始游泳後食慾大增，原本十分瘦弱的他，突然胖起來，變成現在這位體形不小的“小朋友”。

譚太本身是一位音樂教師，經常要留在學校訓練學校的合唱團，另一方面又要照顧患有哮喘的子女，她是否應付得來呢，譚太說：“幸好我有一位很好的菲傭，她十分了解方琮的病況，懂得在他病發時怎樣處理。我認識另外一位媽媽，因為要照顧哮喘子女，便得要放棄工作。”

對於哮喘病患者與課外活動的關係，譚太認為：“因為他有病，便越要讓他有多方面的發展。如果經常想著他是有病的，便甚麼也不能做了。”

患有哮喘病的小朋友其實與普通小朋友一樣，有多方面的潛能，各位家長切勿埋沒了他們的天才啊！

## 小小演奏家

作者：陳婉儀

患有哮喘的兒童，與其他的小朋友一樣，都可以擁有健康快樂的生活，和發展多方面的才能和興趣。張文蕊小妹妹，便是其中一個例子。她今年12歲，雖然年紀小小，已經有多次出外國表演的機會，演奏小提琴有很出色的造詣。

文蕊是家中的長女，自小患有哮喘，所以媽媽張太對她份外照顧，付出了很多時間和心機。張太自己曾經是哮喘的患者，但在年輕時已經痊癒。每次張太看見文蕊哮喘發作，心中總感到十分擔心，因為她很了解哮喘發作時的辛苦感受。

天氣轉變、緊張的情緒和欠缺休息，都容易令文蕊的哮喘病發作，所以，張太都會特別留意提醒文蕊注意自己的生活習慣和避免著涼。雖然，文蕊的體能受到限制，但是張太和丈夫都很鼓勵文蕊參予各種活動和發展自己的興趣。

文蕊從小便是個活躍佻皮的小朋友，游泳、騎單車、打羽毛球、跳繩都少不了她的份兒。她最專注和擅長的是拉小提琴，主要是從小受到母親的薰陶，張太是個資深的鋼琴教師，畢業於浸會大學的音樂藝術系。

當文蕊還是嬰兒時，張太替她報讀了兒童實踐中心主辦的五日制幼兒學前才能發展課程，這個課程是訓練零歲至一歲零九個月啤啤而設的才能班，在十多年前，這類藉著音樂媒介啟發兒童智能成長，可算是很嶄新的概念。

張太說，參加了這個幼兒學前才能發展班，對文蕊的影響很深，幫助她日後能夠與人溝通，和有良好的人際關係。那時候每星期一至五，她會帶文蕊上課，課程的內容很豐富，有繪畫、跳舞、音符認識和電腦。

文蕊在三歲便開始練習鋼琴，在四歲時又學習彈奏小提琴。七歲時文蕊第一次跟隨葉氏兒童合唱團出國巡迴表演，去過歐洲、法國、英國、比利時、德國、希臘等多個國家。

出國表演鍛練了文蕊的獨立能力，平時張太在香港照顧她的起居飲食，可是在外國表演，表演期長達一個多月，雖然有護士隨團出發，但是所有自己的個人事務，例如用藥、穿衣、執拾行裝，文蕊都要學懂一一應付。幸好第一次的表演經驗很順利，文蕊踏上舞台，便抖擗精神，集中演出，隨團期間也沒有生病。

文蕊九歲時再次到韓國表演，那次巡迴演出的地點是台灣、韓國和

日本，適逢冬季，天氣轉變令文蕊曾經發高燒，護士埋怨她不聽話，食了冷凍食物，又缺乏休息，經常在夜晚和團友聊天，減少了睡眠的時間。有一年，文蕊跟隨合唱團到美國表演，那裡的天氣乾燥，令不少團員出現流鼻血的現象，文蕊也病倒發高燒，可是退燒後，一點兒也沒有影響演出的水準。

彈奏小提琴豐富了文蕊的生活體驗，她說很喜歡彈奏小提琴，因為音樂是個無窮的世界，有時一邊演奏，一邊閉起雙眼，腦海中不期然呈現一幅幅活生生的圖畫。

除了音樂，文蕊也有學習游泳，張太和丈夫經常帶她游泳，認為游泳能夠幫助文蕊治療哮喘。她的游泳技術也不錯，能夠游畢十多個直池，可是，文蕊的鼻敏感十分嚴重，每天早上都會打噴嚏，張太說天氣轉涼，她試過看見文蕊游泳後唇脣發黑，身體抖顫，所以今年她在醫生的勸告後，改替文蕊和妹妹一起報讀了功夫班，學習中國武術，希望能夠幫助她增強體魄。

張太說文蕊年幼時哮喘的病情比較反覆，近兩年開始使用預防和治療的吸入劑，病情已經受到控制。

文蕊有皮膚敏感和鼻敏感，為了有效預防文蕊的哮喘病復發，張太很注意家居的清潔。“毛公仔”是文蕊的心愛玩具，可是接觸毛公仔容易誘發哮喘。所以張太把家中的毛公仔用膠袋封妥，才給文蕊玩耍。

張太說很欣慰文蕊懂得料理自己的病情，如果感覺不舒服，文蕊便會拿出吸入劑使用，不用她叮囑提點。文蕊在學校也沒有試過嚴重的發作。

她最大的心願是文蕊長大後哮喘漸漸痊癒，便會送文蕊到外地進修音樂。



二個成長階段的張文蕊



# 活動預告

## 《漫步康樂徑》

日期：97年1月26日（星期日）

97年2月23日（星期日）

97年3月30日（星期日）

時間：上午九時至下午1時

地點：新界區家樂徑

## 《樹屋田莊家庭樂》

日期：97年2月16日（星期日）

時間：上午九時三十分至下午四時三十分

地點：新界大埔林村——樹屋田莊

費用：每位九十元，（大小同價，三歲或以下不參與活動者免收）。

## 《街坊小子》木偶劇

日期：97年1月11日（星期六）

時間：下午二時三十分至三時三十分

地點：香港復康會社區復康網絡——東九龍辦事處

內容：透過可愛有趣木偶劇，講解有關常見兒童長期病患。

費用：全免

## 《開心共聚家庭營》

日期及時間：3月初（待定）“兩日一夜宿營”

地點：荃灣曹公潭戶外康樂營或鯉魚門度假村（待定）

對象：哮喘患者及家屬

費用：每位約90元（營費+膳食）。

以上活動詳情，請留意日後寄發的個別單張，如有查詢，請致電二五四九七七四四吳姑娘或尹姑娘。

# 活動花絮

八月份

“歡天喜地賀中秋”晚會



齊齊一起大合照



二人三足踩氣球，大家玩得好開心又刺激。

九月份

“香港哮喘會小義工分享”篇



香港哮喘會小義工正積極練習綵排，向港督先生講解什麼是哮喘。



我們的小義工，杰仔（布偶公仔）和Joe Joe，與港督先生傾談有關他們的生活起居。



我們的小義工，正向港督先生示範如何使用最高流速計。

## 十月份

### “西貢創興水上活動中心”逍遙樂



齊齊一起大合照



喂!好正!你都一齊划獨木舟。



看看誰是大富翁!



划完獨木舟，一齊唱卡拉OK，休息吓。

## 十一月

### 漫步康樂徑——香港仔水塘家樂徑



大家一起餵金魚仔。



大家都好累坐下、休息完再行過。



Hi，你都一齊行。

作者：蘇鈞堂

近年通訊科技發達，更有全球通訊網（World Wide WEB，WWW）的出現，令信息的傳遞向前跨出一大步。到底目前WWW上關於哮喘的資料有多少呢，相信大家也想知道一下。

筆者不打算在這裡詳細介紹如何上網。會員若需要這方面的協助，請聯絡各大上網公司，他們會作出適當的指引。

搞了上網的手續後，用者只要啟動瀏覽國際網絡的軟件（如Netscape，Internet Explorer或Mosaic等），便可登上資訊的高速公路了。這時再啟動網上的搜索軟件，要找尋關於哮喘（Asthma）的網址，便會找到一大堆的網址。網上的資料十分豐富，相信不會令大家失望。

網上的資料，大致可分為以下各類：

### （一）各哮喘互助組織的網頁

這些網址上的資料最齊備，有用及可信。往往都有詳盡資料解釋甚麼是哮喘，如何控制哮喘病人對藥物的憂慮，及哮喘和懷孕等等。

例子：

<http://WWW.Lung.ca/asthma/Lung Association>網頁

<http://vh.radiology.uiowa.edu/patients/Iowa Health Book/Allergies/Allergy Home.html>學校應如何面對哮喘。

### （二）各醫學組織的網頁：

資料和互助組織的大致相同。可能會有一些較專業的資料。

例子：

<http://galen.med.virginia.edu/~smb4v/tutorial/asthma/asthma.html>

維珍尼亞大學的網頁

<http://WWW.gsf.de/wjst/asthma>歐洲環境及健康研究中心

<http://WWW.pslgroup.com/asthma.htm> doctor's guide to the Internet

### （三）商業機構的網頁：

有些機構也設有網頁來介紹自己所經營的商品。但各位會員要格外小心閱讀網上的資料，因為沒有人知道你所看到的資料是否可信。要小心避免金錢和精神上的損失，或身體和心靈上的打擊。

現時網上的資料已經十分豐富，而且每天地以驚人的速度增長，本文不可以盡錄。但有一點是很可惜的，就是筆者用了很多氣力，也沒法找到中文的哮喘網頁。若果各位找到的話，請通知本會，或E-mail筆者，[Ktso@asiaonline.net](mailto:Ktso@asiaonline.net)筆者將轉告各會友。

網上除了有哮喘病的資料外，也有大量其他關於疾病和健康的資料，如癌病，糖尿病，高血壓等等。如何處理兒童行為上的問題，如說謊、逃學、夜尿的資料，也可在網上找到，如果你仍然未上網的話，不妨好好再考慮一下。



病人不能靠病徵了解病情



綠色



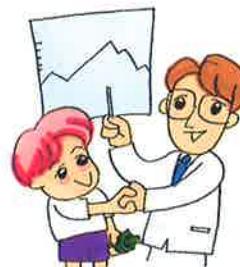
黃色



橙色



紅色



與醫生討論高流速計記錄

# 空氣污染和哮喘

近年的研究顯示哮喘病的病發率正在上升，而在已發展國家中的升幅往往比發展中國家的為高。另一方面，我們也知道先進國家的空氣污染也是比發展中國家較為嚴重。到底空氣污染是否引致哮喘病發率上升的罪魁禍首呢？

要探討空氣污染和哮喘的問題，我們不妨先弄清楚一下是那一些空氣中的污染物會對我們的呼吸系統產生不良效果的。和呼吸系統有關的污染物可分為氣體和微粒兩類。主要的污染氣體為二氧化硫，二氧化氮和臭氧。污染微粒側是不同的有機和無機化學物的混合物。若這些微粒的直徑小於十微米時，就可以闖過身體的各重保護措施，抵達肺部及引起不良反應。

空氣中的二氧化硫，來自石油及煤的燃燒（包括汽車引擎排出的廢氣）。及各類的工業生產過程（如三合土的製造）。很多先進國家都有制定標準，希望將二氧化硫的水平控制於百萬份之零點零四（即 $0 \cdot 04\text{ppm}$ ）以下。但在現實生活中，二氧化硫的高峰值可高達 $0 \cdot 2\text{ppm}$ ，但我們倒不必過份擔心，原因是若要引起氣管收窄，一般人是要接觸到超過 $5\text{ppm}$ 以上的二氧化硫的。哮喘病人的氣管雖然比較敏感。但也要超過 $1\text{ppm}$ 。

汽車廢氣，也是二氧化氮的主要來源。但家中的煮食爐具也是產生二氧化氮的重要途徑。大氣中的二氧化氮一般在 $0 \cdot 06\text{ppm}$ 左右。但在繁忙的馬路上，它的水平可以高過 $2\text{ppm}$ 。又有研究顯示大量的二氧化氮是可以引致輕微的氣管收縮。但若水平在 $1\text{ppm}$ 左右則是不會引起不良反應的。

臭氧是一種強力的氧化劑，所以它能對身體組織造成傷害。空氣中的二氧化氮會在陽光的照射下和碳氫化合物產生化學作用，產生出臭氧。地面上的臭氧水平一般在 $0 \cdot 2\text{ppm}$ 左右。

溫度高、強烈陽光及無風等都是助長臭氧的產生的。醫學研究發現 $0 \cdot 1-0 \cdot 3\text{ppm}$ 的臭氧是可以引致一般人及哮喘病人的氣管變得較為敏感的。此外，研究也顯示，若接觸 $0 \cdot 4\text{ppm}$ 的臭氧達四小時是可以引起白血球在氣管壁內積聚的（如哮喘病人氣管內的變化一樣）。

以上所討論到的只局限在實驗室內將各種污染物分別地給予受測驗人士所得出的結果。在現實世界中，情況是複雜很多的，因為我們可能同時間接觸到多種不同的污染物，而它們合起來的作用是怎樣的，目前科學界還未能研究清楚。但有一點是頗肯定的了，就是歷史上出現過的數次嚴重的空氣污染，都引起過超乎平常見到的呼吸系統毛病。目前醫學界相信空氣污染不是直接地令致哮喘病發作，而是間接地與其他致敏原如塵埃、花粉等等產生相互作用，導致氣管過敏反應惡化，最後引起病情變坏。

現在讓我們回來再談一下空氣污染會否令更多的人患上哮喘病這問題上。若我們將目標轉移到研究在同一國家但在不同城市（有不同空氣污染程度的）的哮喘病發率上，可能會有所發現。結果是有一些出人意表的：空氣污染較嚴重的工業城市，並不比污染較少的商業城市、有

較高的哮喘病發率。所以目前以結論是空氣污染並不會令更多人患上哮喘病。

那麼又是甚麼原因導致近年的哮喘病發率上升呢？又有研究指出，現今的人平均每天花在戶外的時間，往往不到一小時，其餘的二十三小時都花在戶內的。所以也許戶外的空氣污染並不重要。相反地戶內的因素可能才是問題的關鍵。而室內的致敏原或污染物，則以塵埃和吸煙至為重要。有些醫學權威認為發展中的國家，越來越多採用西方國家的生活方式，如地氈，窗簾及空調等等，很可能會引致室內污染惡化，令更多人患上哮喘病。

說了一大堆，現在讓我們來總結一下。到目前為止，並沒有証據顯示戶外的空氣污染會引致更多人患上哮喘病。但空氣污染是會令已經有哮喘病的病情惡化。所以當環保處宣布污染嚴重時，會員務要小心為上，應避免劇烈之戶外運動，單是置身於大自然中的問題並不大，也是不能完全避免的。會員也應小心觀察自己病情和污染指標的關係。不是每個哮喘病人對戶外和室內的各種致敏原或刺激物都起同一個反應的。認清你的哮喘病的特質能使你更有效地控制好哮喘病。



空氣污染影響病人



致敏原塵埃、花粉都令氣管敏感。



尚健醫療 胸肺科器材的專科公司  
CELKI THE RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST



## 醫療級 HEPA 空氣清新機

能將空氣中99.97%大於0.3微米之塵粒、花粉、細菌除去，對哮喘、鼻敏感患者大有裨益。

### 汽車用型號

XR-100型

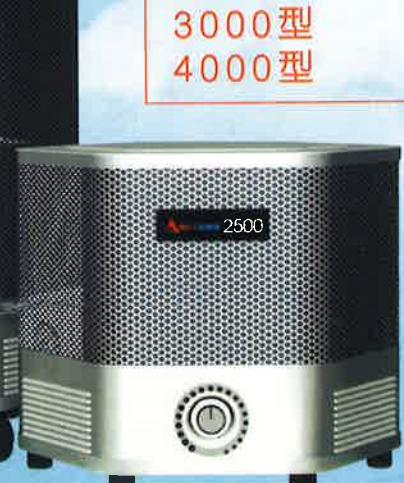


### 辦公室／廳／房用型號

2500型

3000型

4000型



### 睡房用型號

Roomaid XR-500型



型號	汽車用型號	睡房用型號	辦公室／廳／房用型號		
規格	XR-100型	Roomaid XR-500型	2500型	3000型	4000型
使用面積 (平方呎)	房車內	75 - 150	300 - 650	400 - 850	550 - 1100
重量 (千克)	1	2.3	6.82	10	10
體積 (厘米)	20(直徑) x 9(高)	22(直徑) x 19(高)	41(闊) x 34(高)	41(闊) x 58(高)	41(闊) x 58(高)
氣流量 (立方呎/分鐘)	20	20 或 40	50 - 175	50 - 225	75 - 300
耗電量 (瓦)	4.5	4.5	41 - 84	41 - 84	59 - 120

\* 假定每小時能將室內空氣過濾2 - 4次。



ISO 9002 : 1994

Certificate No : CC496

### 香港

九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室  
電話: 852-2332 3366 電傳: 852-2744 2313  
電子郵件: celki@netvigator.com  
網址: http://www.Globalserve.net/~celki

### 澳門

澳門連勝街95號B地下  
電話: 853-3015 12  
電傳: 853-3248 70

### 深圳

深圳深南東路  
文華大廈西座28樓B座  
電話: 86-755-5101 878  
電傳: 86-755-5101 978

### 廣州

廣州市廣園中路1355號  
華天商貿中心609室  
電話: 86-20-8658 0172  
電傳: 86-20-8658 0600

### 北京

北京市海澱區塔院小區朗秋園甲8號  
創銀商務中心1010室  
電話: 86-10-6237 7844  
電傳: 86-10-6237 3658 郵編: 100083