

香港哮喘會通訊

二〇〇三年五月號 第四十五期 季刊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

MAY 2003 VOL 45

非典型肺炎專輯



九龍觀塘復康徑七號一樓
電話：2895 6502
傳真：2711 0119



香港哮喘會 以人為本

看看這個「香港哮喘會」的標誌，你會聯想到什麼？
是「人」字，是「A」字，即Asthma哮喘英文字的首
寫，還有一個藥劑吸入器……

香港哮喘會執行委員楊國晉解釋，這標誌是專業設計
師設計，意念是想推廣病人多認識藥物治療，並透過預防
途徑，使哮喘病人過正常人的生活。

「除了藥物治療外，哮喘病人更須要旁人的關心、支
持及了解。」

因此，香港哮喘會希望提醒大家都能以人為本，多些關心哮喘病人……

香港哮喘會是一個非牟利團體，目的是向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘
病的常識。會員將定期收到本會編印的季刊及活動單張，並可以優先報名參加本會
舉辦各項之康樂活動、醫學講座及自助小組活動。

香港哮喘會會員申請表

姓名：_____先生/小姐/太太 性別：_____年齡：_____

地址：_____

電話：（住）_____（辦）_____

※請於適當之方格內加上√號

※本人是 ☐哮喘病人 ☐哮喘病人親屬，關係：_____

病人姓名_____年齡_____

☐其他（請列明）_____

※教育水平 ☐小學 ☐中學 ☐大學或以上

※本人願意加入香港哮喘會擔任義工

本人願意協助以下義工工作 ☐編輯 ☐籌辦活動 ☐郵遞通訊

☐其他（請列明）_____

新會員注意：

會員費用每年港幣五十元正，由入會日起計至明年入會日期前一天止。

簽名：_____日期：_____

請填妥以上表格連同劃線支票港幣五十元（支票抬頭「香港哮喘會有限公司」），
寄回香港九龍觀塘復康徑七號一樓。

新一屆之執行委員會名單

主席 Chairman

陳麟書先生 Mr. Chan Lun Shue, Alan

副主席 Vice-Chairman

譚一翔醫生 Dr. Alfred Tam

義務司庫 Honorary Treasurer

張楚筠小姐 Ms. Lolita Cheung

義務秘書 Honorary Secretary

陳永佳先生 Mr. Chan Wing Kai

執行委員 Executive Committee Member

蘇鈞堂醫生 Dr. K. T. So

執行委員 Executive Committee Member

楊國晉先生 Mr. Harry Yeung

執行委員 Executive Committee Member

黃傳發先生 Mr. Alvin Wong

執行委員 Executive Committee Member

陳沛田先生 Mr. P. T. Chan

執行委員 Executive Committee Member

利知行醫生 Dr. Lee Chi Hang

執行委員 Executive Committee Member

夏燕霞小姐 Ms. Gladys Ha

執行委員 Executive Committee Member

陳艷媚小姐 Ms. Esther Chan

執行委員 Executive Committee Member

唐慧貞小姐 Ms. Mabel Tong

執行委員 Executive Committee Member

周振軍醫生 Dr. John Chow

義務法律顧問

孖士打律師樓 Johnson Stockes & Master

義務核數師

摩士倫會計師事務所 Moores Rowland

繳交會費通知

如會員尚未繳交會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會會費劃線支票（會員年費五十元正），寄回香港哮喘會，九龍
觀塘復康徑七號一樓。支票抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」。

未有開設支票戶口之會員，可將會費存入本會恒生銀行戶口262-280886-001，並記緊寄回銀行收據給哮喘會，收據上請
清楚寫上姓名、地址、聯絡電話，以便本會發回正式之收據及寄發新會員証。

姓名：_____會員編號：_____電話：（住）_____（辦）_____

地址：_____

※本人是 ☐哮喘病人 ☐哮喘病人親屬，關係：_____病人姓名_____年齡_____

☐其他（請列明）_____

查詢詳情，請電 2895 6502 與本會職員聯絡

九龍觀塘復康徑七號一樓 電話：2895 6502 傳真：2711 0119

電郵：info@hkasthma.org 網址：http://www.hkasthma.org

**香港哮喘會查詢及聯絡，請致電 2895 6502，
如欲諮詢哮喘病況等資料，中心職員可轉介專業人士回覆。**

主席的話

非典型肺炎在港弄得人心惶惶，一般市民尚且如此恐慌，更遑論我們這班哮喘病患者。為了減低大家不必要的疑慮、為了令大家更堅強地面對非典型肺炎，本會今期的會訊以「非典型肺炎」為探討專題。我們特別邀請我會的顧問利知行醫生及梁宗存醫生接受訪問，進一步為哮喘病人釋疑。此外，我們更有專文教大家如何做好「自我管理」，誓與非典型肺炎抗爭到底。

在此，我代表香港哮喘會多謝各位熱心朋友惠賜稿件，令本期通訊內容充實、生色不少。

我們盼望大家看完通訊之後，都能悉心照顧自己的健康，妥善及正面處理自己的情緒，無懼風浪，繼續支持我們，繼續過正常的生活，締造一個健康快樂的人生。

香港哮喘會主席
陳麟書

目錄

主席的話 / 目錄	3
非典型肺炎專輯	
非典型肺炎的前因後果	4-5
非典型肺炎之哮喘病患者須知	6
哮喘病患者之「非常時期」	7
「抗炎行動」由自我管理開始	8-9
「熱線」為你排憂解困	9
「防災問藥」熱線	9
師生齊心合力抗肺炎	10
哮喘的中醫治療	11-12
帶你瀏覽香港哮喘會新網址	12
會務活動紀要	13
會務活動預告	14
會員服務站	15
贊助人名單	16
圖書館使用守則	16



編輯：李孟進 陳永佳 陳麟書

本通訊之版權屬香港哮喘會。通訊內容歡迎轉載，外間團體如需轉載，請聯絡 2895 6502 香港哮喘會或以書面通知「香港哮喘會」。

非典型肺炎 的前因後果

嚴重急性呼吸系統綜合症Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) 又稱為非典型肺炎Atypical Pneumonia 或冠狀病毒肺炎Coronavirus Pneumonia (CVP)，2003年2月開始在世界多個地區包括中國、香港、越南、新加坡、加拿大、台灣及美國等地相繼發現病例，死亡率達4%。

資料提供：香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心

什麼引致非典型肺炎？

非典型肺炎是一種由病毒所導致的呼吸系統疾病。根據世界衛生組織(WHO)初步研究顯示，導致此病的主要病源是新變種的冠狀病毒(Coronavirus)，但病毒致病原因仍有待研究。

非典型肺炎是怎樣傳播的？

根據臨床資料顯示，它是經過以下方法傳播：

- 近距離飛沫（三呎以內）；
- 直接接觸到患有非典型肺炎的病人的體液或分泌物；
- 間接傳播：病毒可以在物件表面停留生存約三至六小時，如在這段期間內與帶有病毒的病人握手，或接觸有病毒的平面，再接觸眼、口及鼻，便很容易受到感染。

非典型肺炎會有什麼症狀？

根據世界衛生組織(WHO)指出，它的主要症狀包括：

- 發熱 (>38℃)
- 全身乏力
- 身體顫抖
- 乾咳
- 呼吸急速
- 呼吸困難
- 肺部X光檢驗顯示肺炎徵狀

其他相關症狀：肚瀉、頭痛、食慾不振、精神錯亂、出紅疹。

根據臨床資料顯示，非典型肺炎病徵（出現率）包括：

發熱（100%）、疲倦（100%）、發冷（97%）、頭痛（84%）、肌肉酸痛（81%）、眩暈（61%）、身體顫抖（55%）、咳嗽（39%）、喉嚨痛（23%）、流鼻水（23%）。

非典型肺炎的潛伏期有多久？

潛伏期約為二至七天，而美國疾病及預防中心(CDC)指出有個別個案潛伏期長達十日。

非典型肺炎有沒有治療方法？

現時並沒有特別的療法，但據本地的臨床經驗顯示，大部份病人（約八成）對於抗病毒藥及類固醇治療反應良好；如無效或不適宜使用，則可使用康復病人血清內的抗體治療，而使用多種抗病毒藥物的雞尾酒療法則仍在研究中。

抗病毒藥：

利巴韋林(Ribavirin)，化學名稱：三氮唑核苷

- 此藥為廣譜性抗病毒藥物，對多種病毒有效，如流行性感冒病毒、呼吸道合胞體病毒等。
- 作用：
相信與抑制病毒複製有關，作用機制未明。
- 副作用：
包括低血壓、頭痛、出紅疹、痛風、溶血性貧血等。
- 用藥時應注意的地方：
由於此藥可能引致畸胎，而且在停藥後4星期仍可在體內發現此藥，所以一般建議男或女服用者在停藥後6個月內要使用有效的避孕方法（如使用避孕套或服用避孕丸）。
- 禁忌：
懷孕及哺乳婦女、嚴重肝病或腎病、心臟病及地中海貧血病人忌用。
- 藥物劑型：
氣霧劑、口服膠囊及靜脈注射針劑。

類固醇藥：

甲基強的松龍 (Methylprednisolone)

- 此藥具強烈消炎及抗過敏作用，一般用於治療類風濕關節炎、風濕熱等炎症。
- 作用：
抑制病毒所引致的自體免疫系統過敏反應，從而減低炎症對肺部細胞的損害；並有效退燒。
- 副作用：
包括水腫、高血壓、頭痛、胃潰瘍、嘔吐等；嚴重性視乎用藥的劑量及療程而定。
- 用藥時需注意的地方：
以下人士需慎用此藥：
 - 小童（可影響發育）；
 - 糖尿病患者（可影響血糖控制）；
 - 高血壓病人（可引致血壓上升）；
 - 懷孕及哺乳期的婦女。
- 禁忌：
全身性真菌感染或對此藥有過敏反應的人忌用。
- 藥物劑型：
肌肉或靜脈注射針劑。

注意：

- 以上藥物皆為醫生處方藥物，切忌胡亂自行到藥房購買自用。
- 抗流感藥Oseltamivir和Zanamivir是不能預防或治療非典型肺炎。

怎樣預防非典型肺炎傳染？

它主要由飛沫及分泌物傳染。只要正確使用口罩，時常保持雙手清潔和注意個人及環境衛生，就能夠大大減低染病的機會了。

1. 使用口罩

市民應戴上口罩，保障個人健康，而以下人士必須戴上口罩：

- 有呼吸道感染徵狀的人士；
- 照顧有呼吸道疾病的人士；
- 與証實患上非典型肺炎的病人有親密接觸者，包括醫護人員。

口罩大致分為兩大類：

- 外科手術用的口罩
- N95 標準口罩

一般外科手術用的口罩及N95口罩對預防非典型肺炎的效用相同。

無論是外科手術用的口罩或N95口罩，如發現口罩有裂縫或損毀，或受污如染有血漬或飛沫等異物，須即時更換。

單單是具有活性碳過濾功能的口罩只能作工業上除臭及防

塵之用，並非針對防止飛沫傳播，但市面有些聲稱是外科手術用口罩，卻加上了活性碳濾層，若想選購此類口罩時，宜先請教醫生。

誰人不適合使用 N95 口罩？

- 如患上呼吸系統疾病，例如哮喘、肺氣腫等（可令呼吸困難）；
- 懷孕婦女（可能影響氧氣攝取）；
- 如配戴後身體感到不適，例如呼吸困難、頭暈等；
- 小童（成人尺碼未能緊貼小童面形）。

2. 經常洗手

雙手必須經常保持清潔，特別在如廁、咳嗽或打噴嚏後，處理食物及進食前、及戴上口罩前後。正確的洗手方法如下：

- 開水喉洗濯雙手。
- 加入肥皂液，用手擦出泡沫。
- 最少用十秒時間洗擦手指、指甲四周、手掌和手背，洗擦時切勿沖水。
- 洗擦後，才用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手，或用乾手機將雙手吹乾。
- 雙手洗淨後，不要再直接觸摸水龍頭。
- 關上水龍頭時，先用抹手巾包裹水龍頭，或
- 先潑水將水龍頭沖洗乾淨。

3. 清潔消毒

保持家居清潔，家具及其他裝置（包括電話、按掣及門柄）應定期（至少每日一次）用浸透稀釋的家用漂白水（即將1份家用漂白水加入99份清水）的毛巾拭抹，後用清水再抹。

另外亦可用70%酒精來抹手或清潔家具，殺死有關病毒，以防止病毒間接傳播。

4. 其他預防措施

- 注意均衡飲食、定時進行運動、有足夠休息、減輕壓力和避免吸煙，以增強身體的抵抗力。
- 保持良好的個人衛生習慣，打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，然後洗手。
- 應避免觸摸眼睛、鼻及口，如需觸摸，應先洗手。
- 不應共用毛巾。
- 進食時，應使用公匙和公筷。
- 保持室內空氣流通。
- 避免前往人煙稠密的地方。

如有發熱或其他呼吸道感染病徵，應盡早找醫生診治。

切勿胡亂自行購買藥物服用。如有任何疑問，可向您的家庭醫生或社區藥房藥劑師查詢，社區藥房藥劑師的專業意見是完全免費及無須預約。

非典型肺炎之 哮喘病患者須知

在非典型肺炎陰影籠罩下，哮喘病患者或其家人比起一般市民更為憂慮，以下一系列的相應措施是利知行醫生所提供的，希望可以令大家輕鬆面對這段日子……

鳴謝：呼吸系統科專科醫生利知行醫生

不宜輕率減藥或停藥

哮喘病患者一般會在四至五月，隨着天氣轉暖而開始減藥；但利知行醫生勸喻哮喘病患者不宜減藥：「由於非典型肺炎的關係，在沒有醫生指導下，暫時不應隨便減藥或停藥。因為哮喘病情控制不好，患者的咳嗽會在這個非常時期被誤認為非典型肺炎的病徵，引起不必要的排斥，為個人心理造成負擔和壓力。所以在現階段來說，哮喘患者最重要是緊守自己的崗位，控制病情。」如有任何非典型肺炎的病徵如發燒等，利醫生建議應向相熟的家庭醫生或專科醫生求醫，以減少導致被誤斷為非典型肺炎的麻煩。

噴霧器的疑慮

有報導指出，非典型肺炎是由於醫院使用噴霧機而令疫症急速擴散，因此公立醫院目前已不建議採用噴霧機。此項措施令慣常利用噴霧機的哮喘病患者感到擔心。不過利醫生指出噴霧機以外仍有其他有效的選擇：

「除了噴霧機之外，醫生會提供能發揮相同功效的方法，包括乾粉式吸入劑（Dry Powder Inhaler）、儲霧器、口服哮喘藥物及止喘針等等。如果病情嚴重的話，醫生亦會考慮使用類固醇以控制病情。」只要正確使用吸入劑和儲霧器，其實也能達到預期的效果，患者不用過分憂心。



選用合適口罩

現時不少人戴上口罩以免受非典型肺炎感染，由於口罩會對呼吸或多或少造成影響，吸氣時較平常費力，而呼氣時又會有侷促的感覺。對於一般呼氣較為困難的哮喘病患者來說，口罩無疑加重了負擔。

利醫生建議：「如果病情不穩定的話，戴上口罩會令患者呼氣困難。」日常採用三層的外科口罩便可達到恰當的保護，如有必要往醫院探病或看病的話，可嘗試採用N95「鴨嘴形」口罩，利醫生說：「哮喘患者不宜選用N95的「豬嘴形」口罩，因為會影響呼吸；又如果病人戴得不好的話，便會失去保護。同時，口罩一旦濕潤的話便應即時更換，如果必須全日戴上口罩的話，每天大約要更換兩至三個口罩；但假如只在一般非高危環境下配戴，口罩可用上一、兩日。」



利知行醫生



N95 豬嘴和鴨嘴

外出須知

在非典型肺炎的情況下應盡量避免到人多擠迫的地方，如外出進膳的話，可選擇開放式的露天茶座，暫且除下口罩，呼吸一下新鮮空氣。此外，要緊記「勤洗手、勿多手」。

利醫生向哮喘病患者寄語：「保持心情開朗及適量運動，亦是增強抵抗力的要素。所以哮喘病人毋需過份擔憂，只要做好防疫措施，便會與其他市民一樣，感染非典型肺炎的機會大大下降。在這肺炎疫症下，最重要與醫生保持緊密合作，好好控制病情。」

哮喘病患者之 「非常時期」

以下是我們集合了一般哮喘患者所面對的問題，由梁宗存醫生為我們解答，相信可以協助大家安然度過這個非典型肺炎的「非常時期」……

鳴謝：呼吸系統科專科醫生梁宗存醫生

Q 在非典型肺炎的陰影下，哮喘病人一般有甚麼疑慮？

A 哮喘病人普遍有捕風捉影的疑慮，只要有幾聲咳嗽便有患上非典型肺炎的恐懼，尤其是哮喘病者在發作時往往有咳嗽的徵狀，更容易引起非典型肺炎的疑雲。

Q 那麼咳嗽是否非典型肺炎的病徵？

A 其實非典型肺炎最常見的病徵是持續兩、三天發高燒，體溫達攝氏38度或華氏100度左右。另外80-90%的病者會有打冷顫的情況，而60%會頭痛，至於非典型肺炎病者的咳嗽情況，相較之下較為輕微，只有50%而已。

Q 對非典型肺炎這病症我們應抱甚麼態度？

A 首先應理智地認清非典型肺炎的病徵，有問題的話可向醫生求醫，千萬不要諱疾忌醫。現在正值乍暖還寒的潮濕天氣，容易染上流行性感冒，哮喘病者亦會有發作的可能性，可是不少人因懼怕感染非典型肺炎而不敢求醫。這是不對的，事實上在公共場所並不如想像般容易受到感染，除了幾間治療非典型肺炎患者的醫院外，其他的醫院及診所其實也是安全的，況且現在的醫院已較以前加強了抗病毒措施。

Q 哮喘者應否配戴口罩？戴口罩有甚麼值得留意？

A 如有需要的話，哮喘者可選擇外科口罩，除非必須到醫院或與高危病人接觸，否則影響呼吸的N95並不合適。如果在有風吹和人口不密集的地方，其實通過飛沫傳播的機會並不大。日常只需在地鐵、巴士和升降機戴上口罩便可，如果始終感到恐慌，則盡量留在家中。戴口罩時應注意口罩必須緊貼臉形，鼻位貼緊，將口罩拉下遮蓋下巴位置，避免有「透風」的情況。

Q 如果不幸患上非典型肺炎，哮喘病者應否停藥？

A 非典型肺炎會誘發哮喘發作，所以一定要繼續服藥。

Q 目前為止小朋友患上非典型肺炎的個案較少且病徵較為輕微，是否意味着他們感染非典型肺炎的機會較低？

A 可以如是說，小朋友受到病毒感染時，徵狀會較成人輕微，因為小朋友的免疫系統的發展仍處於未成熟階段。成年人一旦受到病毒感染，免疫系統便會在對抗病菌的同時對抗身體細胞，因而產生後遺症。相反，小朋友的免疫系統只會對抗病毒，對身體本身不會造成太大損害。比方說出水痘，小朋友只需數天便可痊癒，但成年人卻會被「折騰」上一至兩星期才告康復。

Q 你同意小朋友停課的措施嗎？

A 我認為小朋友停課的措施十分恰當，在我個人來說，如果非典型肺炎仍未受到控制，小朋友宜繼續停課，能大大減低感染機會，家長毋需過份緊張，小朋友的課程可日後慢慢跟進便行了。

Q 哮喘病人清潔家居時有甚麼應得注意的地方？

A 稀釋的漂白水 and 揮發性的酒精都會引起氣管敏感而增加哮喘發作機會，所以清潔家居時應戴上口罩，又或由其他家庭成員代勞。



梁宗存醫生

抗炎行動 由「自我管理」開始

非典型肺炎最可怕的地方其實來自我們心底下的不安和一時的混亂。要戰勝這場「疫症」，最重要的是由「自己」開始。與其活在口罩和不安之下，大家不如靜下來，實踐自己的「抗炎行動」，從而踏上「健康之路」，轉危為機，活得比以前更健康。

資料提供：

潘經光先生（物理治療師）

徐英賢先生（職業治療師）

香港復康會社區復康網絡「身心力行課程」

<http://www.rehabsociety.org.hk>

非典型肺炎所帶出的「惡性循環」

非典型肺炎爆發以後，香港人心惶恐。口罩、消毒用品和所有聲稱有助抵禦肺炎的食品，也被搶購一空。在短短的幾個星期內，這個病由最初被評定為「不會在社區爆發」的傳染病變為一個在「社區肆虐、無的放矢」的傳染病。與此同時，亦由一個希望能被速戰速決地打敗的「急性」病，蛻變成一個短期內不可治愈及或許會變為「風土病」的「慢性」病。非典型肺炎擁有很多類似慢性病的特徵（如：成因不明、診斷困難、藥物幫助有限等），這些特徵對我們身體及心理上都產生了不同的負面影響，例如：過份擔心或懷疑自己不適、疲倦、精神緊張、過份焦慮、容易動怒、情緒不安、抑鬱等。這些身心問題，互相牽連，形成惡性循環（見圖），若非能有效被打破，便會愈見嚴重，最終不能自拔。

應用「自我管理」去處理非典型肺炎

近年，美國、澳洲等地興起應用「自我管理」的概念於病人教育服務。簡單來說，就是病人自己肩負起管理自己健康的責任。很多「自我管理」技巧都適用於處理慢性病所帶來的問題，其中包括：悉心照顧自己的健康、繼續過着正常的生活、妥善處理自己的情緒、以「行動計劃」去增加抗炎的信心等。這些技巧可有效幫助病患者去打破「惡性循環」，也非常適合香港人應用於現時的「抗炎行動」中。

1. 悉心照顧自己健康，減低不安和焦慮

- 多留意對預防非典型肺炎有益、有幫助的資訊，可增加安全感，但要審慎選擇，避免受謠言影響或因為太多資訊，令自己不知所措。
- 採取適當的防禦措施，如：帶口罩、洗手、保持個人及家居清潔、多做運動等。
- 正視自己的身體狀況和變化，如有不適，便應盡快求醫。但千萬不要過份緊張，應實事求是。
- 趁機糾正自己一些不健康的生活行為及模式，建立健康的生活習慣。

2. 繼續過正常生活，化解不必要的憂慮

- 雖然在這段非常時間，應盡量避免到人流密集的地方，但只要稍為改變一下慣常的做法，我們仍可過着正常的生活，做一些對自己有意義的事情，例如帶口罩去朋友的約會，不去卡拉OK而去公園散步等。

- 足不出戶以致與外界隔絕，反而會容易產生焦慮，影響身心健康。只要做足防禦措施，我們便可如常地生活。
- 定期與身邊的親友保持聯絡，不但可交換「抗炎心得」，更可互相支持及激勵。



3. 接納並妥善處理自己的情緒，令自己更加開懷， 避免墮入情緒深淵

- 我們要接納自己的情緒是有起伏的，面對不明朗、接踵而來的負面消息而感到徬徨、憂慮是正常的反應。最重要的是相信這些情況是會過去的，而非典型肺炎亦非不治之症。
- 負面的情緒亦可以通過各種方法去舒緩，如：找親友傾訴、做運動、聽音樂、做鬆弛練習等。若以上的方法仍不足夠，還有其他社區資源或專業人士可以為你提供協助。
- 多些以平常心及正面思想看每件事情，多些勉勵自己之餘亦要勉勵他人。
- 多體諒別人，多欣賞別人所做的事，避免令自己的情緒有太大的起伏。

實踐「行動計劃」、「身心力行」地去抗炎

- 去尋找一些積極和樂觀的榜樣，如：已康復的病患者、勇敢

的醫護人員，聽聽他們的鼓勵說話，增強自己的士氣。

- 正確掌握各種防禦措施的執行方法，如：帶口罩、洗手、保持個人及家居清潔，務求成功作出預防。
- 在自己眾多的「抗炎計劃」中，先揀選一些較有信心成功實踐的，並為該「行動計劃」訂立目標和執行步驟，從「小」做起，藉此加強自己抗炎的信心。

成功處理這「心」病

非典型肺炎跟感冒、腸胃炎、肝炎等一樣，都是一種疾病，是可以預防及醫治的。比起愛滋病，非典型肺炎不是「溫和」得多嗎？它最可怕的地方其實來自我們心底下的不安和一時的混亂。要戰勝這場「疫症」，不僅是需要醫護人員、各行各業同人的努力，最重要的是由「自己」開始。與其活在口罩和不安之下，大家不如靜下來，開始實踐自己的「抗炎行動」，從而踏上「健康之路」，轉危為機，活得比以前更健康。

「熱線」為你排憂解困

無論你對非典型肺炎有多大認識，又或者有多大困擾，以下的熱線可以幫到你，助你舒緩壓力、減低憂慮、提供資訊，令你無須坐困愁城！

「非一般熱線」

由2003年4月15日起，香港復康會社區復康網絡特別為長期病患者設立一條熱線，簡稱「非線」，每日12小時由專業同工，包括護士、社工、物理治療師及職業治療師接聽，聆聽長期病患者的心聲，並解答查詢及提供有關資訊；希望藉此能減低大家對非典型肺炎的憂慮、舒緩壓力。

「非線」服務時間星期一至星期五早上 9:30 至晚上 9:30

2549 7744 (香港區)

2794 3010 (九龍區)

2361 2838 (九龍區)

2775 4414 (新界區)

2772 3366 (新界區)

星期六、日及公眾假期 可致

電 9533 5359

有需要的長期病患者亦可透過「非一般熱線」索取口罩（口罩由熱心團體及公司贊助送贈予長期病患者）及轉介安排義工協助清潔家居。



「防炎問藥」熱線

另一方面，來自公立及私營機構的藥劑師，成立「防炎問藥」熱線，義務為市民及慢性病患者提供專業的藥物及健康輔導服務。

「防炎問藥」熱線：3169 3333

服務時間：

星期一至五 下午 7:30 至晚上 10:00

星期六 下午 3:30 至 6:00

如欲得到更多有關非典型肺炎的資料，可到以下網頁瀏覽：

香港衛生署 <http://www.info.gov.hk/dh/apc.htm>

醫院管理局 <http://www.ha.org.hk/srs/>

世界衛生組織 (WHO) <http://www.who.int/csr/sars/en/>

美國疾病控制及預防中心 (CDC) <http://www.cdc.gov/ncidod/sars/>

師生齊心合力抗肺炎

近日非典型肺炎肆虐，香港市民的工作及活動均受到影響。全港學校依教統局的指引於3月29日開始停課，大家都知復課是遲早的事，然而家長最擔心的是同學之健康。

撰文：李慧中

究竟復課後學校採取了些甚麼措施來舒緩家長的顧慮呢？浸信會呂明才小學校長黃潔蓮呼籲老師、同學及家長要全面配合，包括是每個人都能注意自己衛生，以及環境清潔，提高警惕，這樣才能做好抗炎的防禦措施。

她詳細解釋學校所做的、所採取的應變方法或提醒大家要注意的：

1. 無論師生對預防非典型肺炎之傳播途徑應有基本的認識。
2. 家長及老師應每天留意自己及同學之健康狀況，包括有否發熱、咳嗽、頭痛、肚瀉、身體乏力或呼吸困難等，如發現任何以上徵狀，應立即求醫及向校方申報，學校亦可預備「健康申報表」方便家長填寫。
3. 學校員工及同學如患病，特別是發高熱及呼吸道感染，不應回校上課。
4. 過往10天曾接觸病患者，應向校方申報。
5. 全校員工及學生必須戴上口罩。
6. 洗手間設梘液，每天勤用梘液洗手，然後用即棄的紙巾或私人手帕抹乾。
7. 學校每日會用1:99之稀釋漂白水清潔及消毒。
8. 經常清潔多人觸摸的地方，包括課室地板、走廊、樓梯扶手、公眾電話、洗手盆、廁板及電掣等。
9. 提醒校車、保姆車、小食部及膳食公司的員工也需清潔消毒，確保衛生。
10. 經常保持課室和車廂空氣流通。
11. 盡量減少傳閱文件及舉行大型集會。
12. 避免與別人親密接觸，如握手。
13. 不和別人共用匙筷及分享食物。
14. 注意均衡飲食，增強個人的身體抵抗力，如多吃含維他命的食物，要有適當的運動，睡眠充足，保持身心開朗，每天多飲開水及多吃水果等。



黃潔蓮校長

教學童面對困難

黃校長又指出：非典型肺炎雖然給我們帶來諸多不便，影響日常生活，但如果全港市民能齊心合力，注意個人衛生及健康，而家長、老師及同學亦能貫徹遵行以上之防火措施，相信定能阻止非典型肺炎繼續擴散。

最後她認為：透過這次危機及挑戰，讓大家可教育學童面對困難，學習靈活應變的能力，發揮愛己愛人的精神，共同度過這個難關。

招募義工

關懷哮喘行動 —— 關懷哮喘大使訓練

暑假快到，你會怎樣計劃自己的假期呢？你有否想到當義工之餘，又能夠自我增值，協助推動哮喘病的預防工作，並將關懷哮喘的訊息向小學師生推廣。

請參加我們的義工訓練，成為本會的關懷哮喘大使，完成訓練計劃後，將得到本會頒發「護理哮喘證書」及「義工服務嘉許證書」。

訓練課程日期：2003年7月12日、7月16日及8月16日
(日營)

內容：護理哮喘證書課程(哮喘認識、護理技巧、技巧實習)，義務工作的理念及實踐，小學推廣教材設計及實習活動。

對象：預科及大專學生，有志於參與義務工作

費用全免，本計劃只接受12位參加者，先到先得

報名截止日期：2003年6月27日

詳情查詢及報名：香港哮喘會

電話：2895-6502

傳真：2711-0119

哮喘的中醫治療

哮喘，又稱支氣管哮喘，是一種常見的支氣管過敏反應性疾病，其臨床特徵是反覆發作的、伴有哮鳴音、以呼氣性為主的呼吸困難。本病可發生於任何年齡，但以12歲前開始發病者居多，大多數好發於秋冬季。

根據本病的臨床表現，屬於中醫學的“哮喘”範疇，現習慣統稱哮喘。茲就中醫學對本病的治療作一簡單介紹。

撰文：香港中文大學中醫學院客座教授梁頌名

一、病因、病機

哮喘的病理因素是以痰為內因所致。而痰的產生主要在於肺脾腎功能失調，特別是脾虛失運，水谷不能化生精微，以致津液凝聚成痰，伏藏於肺，成為發病的內在因素——所謂「伏痰」、「宿痰」，即指過去已有舊的病根。「伏痰」每遇外邪侵襲，或飲食不當，或勞累過度等誘因觸及即可發作。

二、辨證論治

本病屬邪實正虛，發作期以邪實為主，緩解期以正虛為主。

(一) 發作期

由於機體素質不同，臨床上又有寒哮與熱哮之分。

1. 寒哮

症狀—呼吸急促，喉中有哮鳴聲，咳痰清稀而少，色白呈粘沫狀，胸膈滿悶如室，百色晦滯帶青，口不渴，舌苔白滑，脈象弦緊。

治法—溫肺散寒，祛痰平喘

方藥—射干麻黃湯（《金匱要略》方）

(1)組成—射干3錢、麻黃3錢、生姜3錢、細辛1錢、紫苑3錢、款冬花3錢、半夏3錢、五味子1錢、大棗3枚。水煎服

(2)分析—君藥—射干、麻黃—降氣平喘，止咳祛痰

臣藥— $\left\{ \begin{array}{l} \text{生姜} \\ \text{細辛} \end{array} \right\}$ 溫肺化飲
五味子—斂肺止咳

佐藥—半夏—燥濕化痰

使藥— $\left\{ \begin{array}{l} \text{紫苑—款冬花—止咳祛痰，降氣平喘} \\ \text{大棗—調藥和中} \end{array} \right\}$

2. 熱哮

症狀—呼吸急促，喉中有哮鳴聲，胸高，氣粗相息促，咳痰稠厚，痰濁稠黃膠粘，排吐不利，胸膈煩悶不安，面赤自汗，口渴飲，舌質紅，苔黃膩，脈象滑數。

治法—清肺泄熱，祛痰平喘

方藥—定喘湯（《証治准繩》方）

(1)組成—白果3錢、麻黃3錢、蘇子3錢、甘草1錢、款冬花3錢、杏仁3錢、桑白皮3錢、黃芩2錢、半夏3

錢。水煎服

(2)分析—君藥— $\left\{ \begin{array}{l} \text{白果—斂肺平喘，止咳祛痰} \\ \text{麻黃—宣肺平喘} \end{array} \right\}$
臣藥— $\left\{ \begin{array}{l} \text{杏仁} \\ \text{蘇子} \end{array} \right\}$ 降氣平喘，止咳祛痰
款冬花
佐藥— $\left\{ \begin{array}{l} \text{半夏—燥濕祛痰} \\ \text{桑白皮—止咳平喘} \\ \text{黃芩—清肺泄熱} \end{array} \right\}$
使藥—甘草— $\left\{ \begin{array}{l} \text{止咳祛痰} \\ \text{調藥和中} \end{array} \right\}$

(二) 緩解期

由於哮喘反覆發作，機體正氣多虛，故此緩解期間應予培補正氣，從本調治，以求減輕、減少甚至控制其發作。根據體質和臟器的不同証候，分別從肺脾腎著手。

1. 肺氣虛

症狀—平時自汗，怕風，容易感冒，氣短聲低，說話無力，咯痰清稀色白，白色蒼白，每因氣候變化而誘發，舌苔淡白，脈緩弱。

治法—補肺固衛

方藥—玉屏風散（《世醫得效方》方）

(1)組成—黃芪5錢、白朮3錢、防風2錢。水煎服

(2)分析—君藥—黃芪—益氣固衛

臣藥—白朮—助君藥加強益氣固衛之力

佐使藥—防風—發散風邪— $\left\{ \begin{array}{l} \text{有風能祛} \\ \text{無風能御} \end{array} \right\}$

2. 脾氣虛

症狀—平時食少體倦，食油膩易腹瀉，大便不實，面色蒼白，痰多質稠，常因飲食不當而誘發，舌質淡，舌苔白膩，脈緩弱。

治法—益氣健脾，燥濕祛痰

方藥—六君子湯（《太平惠民和劑局方》方）

(1)組成—黨參4錢、白朮3錢、茯苓4錢、炙甘草2錢、半夏3錢、陳皮2錢。水煎服

（接下頁）

(續上頁)

(2)分析—君藥—黨參—益氣健脾

臣藥—白朮—助君藥益氣健脾，並能燥脾濕

佐藥 { 茯苓—滲濕健脾，以杜生痰之源
半夏 } 燥濕祛痰
陳皮 }

使藥—甘草—調藥和中

3. 腎陽虛

症狀—平時短氣喘促，動則為甚，吸氣不利，痰吐起沫，或痰少質粘，腰痠耳鳴，畏寒肢冷，每因勞累後易發，白色泡沫，舌質淡，苔白，脈沉細。

治法—溫腎納氣

方藥—腎氣丸(《金匱要略》方)—中成藥

分析—君藥—熟地—滋補腎陰

臣藥 { 山茱萸 助君藥以滋補
淮山藥 腎陰
附子 } 溫補腎陽
肉桂 } 並助腎之氣化

佐使藥 { 茯苓 } 滲濕泄濁，通調水道，使腎中濁
澤瀉 } 邪有路可去，以潔淨腎臟陰陽。
丹皮 } 活血祛瘀，配肉桂以通暢腎中血
行，促使腎功能之恢復，有利於
腎之氣化。

方中陰陽並補，
乃陰中求陽，陽
中求陰，陽生陰
化，使腎中陰陽
平衡，互根有
序，以達腎氣主
持陰陽和合之
職。

4. 腎陰虛

症狀—平時短氣喘促，動則為甚，吸氣不利，痰吐起沫，或痰少質粘，腰痠耳鳴；面紅煩熱，汗出粘手，舌質紅少苔，脈細數。

治法—滋腎納氣

方藥—都氣丸(《醫宗己任篇》方)

(1)組成—熟地8錢、山茱萸3錢、山藥5錢、茯苓4錢、澤瀉3錢、丹皮3錢、五味子3錢。水煎服

(2)分析—君藥—熟地—滋補腎陰

臣藥 { 山茱萸、淮山藥—助君藥加強
滋補腎陰之力
五味子—納氣平喘
佐使藥 { 茯苓 } 滲濕泄濁，使腎中之濁邪
澤瀉 } 有路可去，以潔淨腎臟陰陽
丹皮 } 清泄腎火，以治陰虛發熱

(三) 食療方選

1. 冬蟲夏草：冬蟲夏草3錢，開水泡服，代茶常飲，其渣嚼服。適用於陽虛哮喘。
2. 西洋參茶：西洋參3錢，開水泡服，其渣嚼服。適用於氣陰兩虛之哮喘。
3. 參桃蛤蚧湯：人參3錢，蛤蚧一對，合桃肉5錢，加水煎服。適用於肺腎氣虛之哮喘。
4. 靈芝茶：靈芝3錢，開水泡服，代茶常飲。適用於氣虛哮喘。
5. 海參生薑羊肉湯：海參兩條，慈菇蘿蔔5兩，生薑2兩，羊肉1斤，清水煮湯，調味，連湯渣分兩次盡服。適用於寒性哮喘。
6. 沙參玉竹豬肺湯：沙參5錢，玉竹1兩，川貝母5錢，陳皮1錢，豬肺1具，清水煲湯，調味，連湯渣分2-3次服。適用於燥熱陰虛之哮喘。

編者按：上述資料僅供參考，由於每人體質不一，不要自行處方中藥自療，最好先請教你的中醫師。

網 站 推 介

帶你瀏覽香港哮喘會新網址

<http://www.hksthma.org>

撰文：李慧中

香港哮喘會網站搬家了，新地址是www.hksthma.org，它一個全新面孔和大家見面。在網站內，大家除了可以認識本會是一個非牟利組織及本會的架構外，最重要是我們希望透過網頁介紹大家認識哮喘病，使未發病者，可以從从而提高警覺及早防患未然，如屬病友的，大家可以交流、分享及彼此支援。

在網站中「認識哮喘病」內容包括：

- 為什麼會有哮喘？
- 患上哮喘怎麼辦？
- 哮喘有什麼病徵？
- 常見誘發哮喘的因素

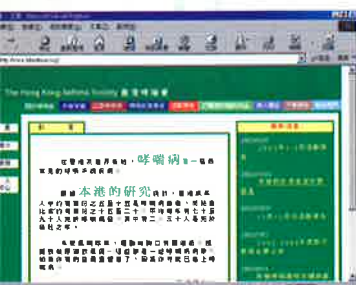
一直以來，香港哮喘會都印製大量小冊子和單張，介紹哮喘病及

預防等訊息。如果你們有興趣可到「哮喘教育單張」，若看到有否適合題目，便致電或e-mail或到本會索取，這些資料都是免費的。

如果你是一個哮喘病患者，也可以透過網站看看我們為會員提供的優惠貨品，無論立即加入成為會員，或在網站的「下載表格」中訂購藥物，我們都無任歡迎。

每個月初，我們都會把我會活動訊息放進「活動預告」或「最新消息」網站內，包括哮喘健康講座及哮喘護理訓練課程，歡迎大家踴躍參加，增加對哮喘病防治。

總之，www.hksthma.org是屬於大家的，如果你有甚麼哮喘疑難或者意見，請即到「聯絡我們」處，用電話、傳真、或者電郵聯絡我會，香港哮喘會希望能夠幫到大家，請多多支持。





會務活動紀要

上課、實習 學有所成

香港哮喘會 2003 年上半年舉行了多項活動，有關情況介紹如下：

1 月

「職前幼稚園教師」兒童哮喘護理證書工作坊

在 2003 年 1 月 25 日及 2 月 22 日，本會於香港教育學院舉行了「2003 職前幼稚園教師一兒童哮喘護理證書工作坊」，為超過 150 位在職及職前的幼兒工作者提供哮喘兒童的護理訓練。這個工作坊是本會與香港教育學院合辦，由教育學院提供場地及招募參加者。

工作坊的內容包括幼兒哮喘護理講座、器材示範及實習，參加者亦需要通過筆試及口試，才獲發聽講證書。工作坊的目的是希望透過此講座及實習機會，增加幼稚園教師對哮喘兒童的認識，以及如何正確使用哮喘藥物、及有關護理哮喘兒童

技巧，使哮喘病患兒童在幼稚園能獲得適當照顧。

本會感謝梁宗存醫生及譚一翔醫生，在百忙之中抽空為講座擔任講者。同時亦多謝教院的工作人員及多位義務導師，為工作坊的舉行所付出的支持。



3 月

兒童哮喘護理工作坊

在 3 月期間，本會分別與東區醫院社區及病人資源中心，以及香港復康會社區復康網絡，合辦了兩個「兒童哮喘護理工作坊」，為 11 個家庭，提供了全面及多元化的哮喘護理照顧的分享。工作坊的內容主要是圍繞哮喘患兒日常生活及成長為重點，目的是希望透過活動、講座及遊戲，讓參加者掌握照顧患兒的技巧。

同類型工作坊將會陸續舉行。有興趣的家長請密切留意或致電本會查詢。



「家家有關懷」觀塘區公眾教育暨匯展

原定於 3 月 30 日下午舉行的「家家有關懷」觀塘區公眾教育暨匯展，由於非典型肺炎的關係而取消。但「凝聚力量，共建關懷社會」的目的是仍然繼續，希望各位會員密切留意活動的最新發展。



4 月

「防災解藥」熱線成立儀式

香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心在 4 月 28 日宣佈成立「防災解藥」熱線：3169 3333，為市民提供免費藥物及健康輔導服務，「香港哮喘會」亦被邀請出席是次簡報會，呼籲市民及我會病友使用此服務。特別是在非典型肺炎肆虐的 4 至 5 月期間，會員對藥物的認識需求大增，而藥劑師的專業知識一定能夠幫到大家。



2 月

「兒童哮喘與敏感講座」

每年轉季的期間，都是哮喘患兒病發的高峰期。為讓家長能夠掌握更多護理兒童敏感及哮喘的資訊，本會在 2 月 28 日星期五的晚上，邀請了譚一翔醫生舉行了一次「兒童哮喘與敏感講座」。是次活動共有 64 位家長及兒童出席。



香港哮喘會安排了連串活動供大家參加，請注意報名日期

解答哮喘藥的疑難

哮喘病的原因與遺傳及環境有關，加上身體免疫系統不平衡所導致，究竟如何面對，藥物療效有多大作用，本會請來專業藥劑師為大家解說。

日期：2003年6月27日（星期五）
時間：下午7時半至9時
地點：九龍觀塘復康徑一樓香港哮喘會病人資源中心
內容：教你正確認識哮喘病、及哮喘藥物的療效
講者：藥物教育資源中心派出4-6位註冊藥劑師
費用全免：須致電留座
查詢：香港哮喘會 2895 6502
報名：根據以下報名程序
註：講座之後，參加者將分組討論，藥劑師會向每組參加者解答哮喘藥疑難，請帶同正服食中的藥物標籤出席。



漫步康樂徑

日期：6月22日（星期日）
時間：上午10時至下午1時
地點：太平山一山頂
內容：透過行山活動，鼓勵哮喘患者作適當體能活動
費用：免費
名額：20（額滿即止）
查詢：2895 6502 陳先生
報名：根據以下報名程序

「棄」喘兒童夏令日營

活動日期：2003年8月17日（星期日）
活動時間：上午9時半至4時（日營）
活動地點：元朗保良局賽馬會大堂渡假村
內容：家長講座、親子遊戲、水中運動齊齊做、豐富獎品……
對象：5-12歲患有哮喘的兒童及其家屬
費用：每位\$80（會員家庭）
每位\$100（非會員家庭）
備註：名額有限，先到先得
每個家庭有名額4位，其中一位必須為有哮喘的兒童每位參加者將獲贈紀念T恤一件
查詢：2895 6502 陳先生
報名：根據以下報名程序

新人介紹

最近本會來了一位新女職員。她是Vivian卜慧敏是也。請聽聽她的自述：

「其實由1月開始，我已『寄居』在哮喘會，開始為期半年的實習，為哮喘病患者提供護理課程、親子活動、個人心理輔導等服務。我的當值時間為星期三、五晚上，以及星期六，敬候大家預約。」

「服務了四個月，哮喘病給我的印象實在是不可忽視，但只要有了適當的護理及維持心境愉快，病發的機會自然減少。今次同大家分享到這裏，請大家繼續支持哮喘會的各項活動，屆時便會有機會與您們見面了。」

會員服務站

哮喘藥物輔助器材價目表

產品名稱		會員售價 (HK\$)	非會員售價 (HK\$)
阿斯利康(AstraZeneca)	儲霧器 (Nebuhaler)	120	170
	儲霧器專用面罩	100	150
	金屬儲霧器 (Nebuchamer)	270	320
葛蘭素史克(GlaxoSmithKline)	最高流速計—成人	170	220
	最高流速計—兒童	170	220
	英立暢儲霧器 (Babyhaler)	230	280
	呼立滿儲霧器(Volumatic Spacer)	80	130
寶靈家(Boehringer)	嬰兒用有面罩儲霧器(Aerochamber)	250	300
	兒童用有面罩儲霧器	250	300
	成人用有面罩儲霧器	250	300
	成人用儲霧器	150	200
香港哮喘會特製	最高流速計—成人	150	200
	最高流速計—兒童	150	200

*會員請出示會員證，敬希先致電本會預先確定有否存貨，或由本會代訂，歡迎大家到中心參觀各輔助器材的樣本。
查詢電話：2895 6502。

香港哮喘會贊助人名單

以下是香港哮喘會 2003 年捐款者名單，對於你們的支持，我們衷心的表示感謝！

捐款者芳名	金額
Mr. Raymond Louey Pak Hin	\$650
鄧焯堂先生	\$300
劉碧瑛女士	\$100
Ms. Kwan Kit Fong	\$200
Ms. Ho Yuk Ying	\$500
元朗信義會生命幼稚園	\$1947

香港哮喘會病人資源中心圖書角使用守則 (8.2002)

香港哮喘會為讓患者及大眾掌握更多護理的資訊，因此於病人資源中心設置圖書角，搜集了有關長期病患、親子、心靈系列的資料。歡迎會員及大眾使用。為使圖書角能有效運作，本會訂立以下的使用守則：

1. 所有公眾人士均可在圖書角閱讀中心之書籍。
2. 中心其他資料如錄影帶、VCD等，只供資源中心視聽閣內參閱。
3. 所有資料請於閱後放回退還處。
4. 如需外借資料，請向中心職員查詢及辦理有關手續。

借書手續

1. 凡香港哮喘會之登記會員，皆可借用圖書角內之書本。
2. 每次借書請出示會員證(有相片)，否則當值職員有權拒絕借出書籍。
3. 每位會員每次限借二本圖書。
4. 每本書借用期限為兩星期，可續借一次(為期兩星期)，逾期罰款每天為港幣壹元。



續借手續

請於到期日之前最少一天親臨或致電本中心辦理續借手續，每本書只限續借一次。

損壞及遺失

1. 所有書本如有損壞，請盡快通知中心職員。如有需要，中心職員會向借書者收取罰款作補購之用，輕度損毀每本為港幣拾元，嚴重損毀為該圖書之書價再加百分之二十。
2. 如有遺失圖書，請盡快通知本中心職員。所有遺失圖書人士需給書價之兩倍作補購之用。

圖書影印

受版權條例限制，每人每次最多只可影印十張(不論書本多少)。