



會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA SOCIETY
NEWSLETTER

香港哮喘會

季 刊

九二年九月號第十二期

SEPTEMBER 92

VOL. 12

◆ 編 者 的 話 ◆

不

少哮喘病患者都體驗過病發時氣喘的苦況，患者都急欲找尋根治的方法。但一般人對哮喘病有很多誤解，譬如盲目相信一些食療方法，或抗拒使用吸入劑。今期刊登「常見哮喘病的錯誤見解」，可令患者解開不少對哮喘病的疑問。



氣管收窄、呼吸困難、濃痰咳嗽都是哮喘的病徵，今期有專文詳盡解釋。

時間過得很快，每年一度的哮喘會週年大會既聚餐將於九月十八日舉行，歡迎會員踴躍出席。

◆ 專 題 探 討 ◆

● 關於哮喘病常見的錯誤見解

(一)口服藥物是給病情較輕的病人用，而吸入式藥物是給病情較重的。

解說：其實無論病情輕或重，哮喘病人都是可能用吸入式或口服式藥物的。吸入式的好處是作用快及副作用小，但壞處是使用者

必須掌握正確的吸用法，否則藥效將大打折扣。口服藥的好處是容易服用，效果容易有保證，但壞處在副作用較吸入式為高。事實上現時很多哮喘藥物是同時有吸入式和口服式供病人或醫生選用的。

(接第二頁)





(二) 鱸魚肉、貓頭鷹、啄木鳥、胎盤、蛤蚧等是可以令哮喘斷尾的。

解說：從不少病人的親身試驗，我們得知上述各種「食物」是不能令哮喘斷尾的。所以我們勸諭各

位會員不要妄作嘗試，以免白費金錢、時間和心血。

(三) 在非不得已情況下才好使用吸入式哮喘藥物，以免將藥物服馴了，到大發作時就無藥可救了。

解說：若然哮喘病人遵從以上說法去使用吸入式藥物，則他們的病將只會受到輕微抑制，而不能過盡可能正常的生活了——這並不是我們所樂意見到的。其實並

沒有「服馴」了哮喘藥這一回事，相反地近年來醫學界對哮喘病的研究，令我們認識到預防性藥物的重要性，所以如果哮喘經常發作，病人應定時服用預防性的藥物。●



● ● 哮喘病的病徵

哮喘病的病徵因發病的輕重而有所不同，但均是由於氣管通道受到阻塞而引起，常見的病徵有下列幾種：

一、氣促——是指病人感覺呼吸困難

病者有氣促的感覺是由於支氣管收窄而引致。支氣管在病發時收窄的原因有三。

- ①支氣管發炎及腫脹
- ②支氣管內積聚過多分泌物
- ③支氣管的平滑肌收縮

病情輕者則只在做運動時或



要應付較大體力的動作時，感覺到氣量不夠，平時只不過覺得胸口有多少翳悶而沒有其他很明顯的病徵。

但病情比較嚴重者，病徵就明顯得多，就算在靜止時他們亦感覺到呼吸困難，在週圍的人，亦會聽到病者在呼吸時發出哮鳴或喘聲。病情更嚴重者，如持續性的哮喘，他們除了呼吸極之急促，他們亦不能平臥而要坐着呼吸，才會覺得比較暢順。

(接第三頁)

二、咳嗽

咳嗽是一個極普遍的病徵，例如患上感冒，氣管或肺炎甚至肺癆病或肺癌均有咳嗽的病徵，其實亦是哮喘病常見的病徵，很多哮喘病患者的病在初起時就是長期有咳嗽，或者在感冒後咳嗽不斷地持續，很多時病人都以為是感冒不清或懷疑自己是否患上其他呼吸系統的疾病，但照X光後亦不發覺有甚麼不妥，直至有一天經一位醫生詳細檢查後才發覺他們其實患上哮喘病，在上一段已提及，哮喘病患者在病發時是會有很多分泌物積聚於支氣管內，因而引致病人有咳嗽的病徵，經過用適當的藥物治療後，咳嗽的病徵就會減少甚至消失。



三、夜間促醒

很多患有哮喘病的病人都有在半夜及黎明時份促醒的經驗，經噴藥後才能安睡，原因是我們氣管的口徑有一個自然韻律，在清晨四、五點時是最窄，所以在這個時候，氣道的阻塞亦最嚴重而令病者感覺呼吸困難。其實，夜間哮喘是哮喘病的一個極普遍的病徵，大約有七成以上患者都



有此經歷。

夜間發作的哮喘對病人及其親屬均會帶來極大的不便及損害。除了會引致睡眠不足，亦會影響學童在校的成績或成年人的工作表現，其家人亦往往因病者在夜間哮喘發作而需要起牀照顧病者。

四、其他與敏感有關的病徵



哮喘是病人因吸入一些致敏原，如塵埃蟎、動物的毛髮等而引致氣管有過敏的反應。病患者往往亦會有其他的敏感症如鼻敏感、眼發癢、皮膚敏感等。 ● ●

記哮喘會學校講座

向市民推廣介紹關於哮喘病的知識是本會主要宗旨之一。哮喘病人中，兒童佔多數，所以推廣教育工作亦自然應多向兒童並照顧兒童病者進行。學校裏的老師不但每天都照顧兒童，並且是兒童心目中敬仰的人物。向老師推廣關於哮喘病及哮喘會的信息，不但有助他們處理學校裏患哮喘病的同學，並可藉他們介紹哮喘會給有關家長及同學認識。我們的執行委員會曾就此事討論多時，經過多次接觸後，安排了一次在學校以老師為對象的講座。由主席郭志豪先生及委員譚醫生主持，於五月二日星期六下午在聖保羅男女小學，向廿多位老師們介紹了有關哮喘的知識，和本會的活動。

講座以一個簡短的錄影帶開始，帶出患哮喘的兒童在學校環境中所面對的問題，並突出老師怎樣引導同學正確地處理，使病患者能在學校中過着正常生活。接着由譚醫生簡單介紹哮喘的病理及其療法，並詳細討論在學校中哮喘病童病發時處理及預防的問題，特別在運動方面，他強調了哮喘並不是一個不治之症，相反，通過正確的治療，病人的生活與常人無異，亦可參加一般的體育運動。

郭主席跟着以個人現身說法解釋他如何克服哮喘對生活的影響，並介紹了本會成立的宗旨，和會務概況，可讓老師們參考，並向學生及家長提供這方面的消息。

在發問時間中老師們提出了很多討論，譚醫生和郭會長一一解答，大家都覺得很有興趣。會後，老師們都覺得上了一次健康課，對哮喘病的知識增加了，又可幫助自己適當地應付學校中患哮喘的同學。事後，執行委員會亦曾檢討這次講座。大家都覺得這些活動應繼續舉行。哮喘會醫學顧問們亦會製備更多中文幻燈片以助講解，以後的講座將更有生氣。

「誰個說我的媽咪不是，媽咪值二百分！」年紀小小的嘉儀和佩儀異口同聲說。嘉儀是姐姐，今年七歲，佩儀六歲，兩姐妹頭髮結着整齊的辮子，臉蛋圓圓，說話時表情十足，但是你會發現，她們偶爾會咳嗽得很厲害，因為她們都患有兒童最普遍的慢性病——哮喘。

兩姐妹心目中，媽咪是最主要的人物。每天預備聞氣的藥物，照顧嘉儀和佩儀起居飲食，梁太都打理得井井有條，無微不至。

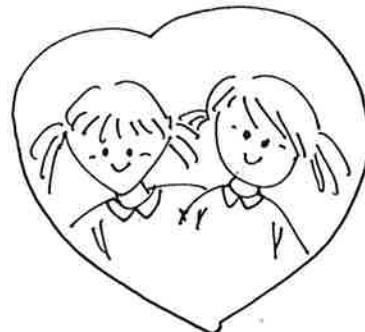
嘉儀五個月便發現患有哮喘，令初為人母的梁太十分擔心。試過有一回，嘉儀氣喘被送入醫院留醫，梁太看見嘉儀身上插了各種各樣的喉管，反應呆滯，嘉儀好像也不懂得叫喚媽咪，最要命的是平時照顧嘉儀的駐院醫生又放了大假。

梁太擔心了數天，後來嘉儀看慣的醫生返港，交由他料理，病況漸漸穩定，住院的最後幾天，嘉儀不用插喉，回復精靈活潑，還嚷着要駐院的紅十字會人員教她做手工呢！

經過醫生的處方，嘉儀兩歲時，開始使用霧化器，近兩年已沒有入醫院。可是佩儀卻於三年前發現有哮喘病徵。

小時候，梁太帶着佩儀探望住院的姐姐，情形十分狼狽。

幸好，梁先生十分體讓，時常安慰梁太：「好好睡吧！醫院有醫生、護士照顧，嘉儀會很快沒事的。」



一轉間，嘉儀已升讀小一，佩儀讀幼兒院高班。照顧了小姊妹多年，梁太教導患哮喘病的小朋友有一套心得。

「小朋友那個不愛吃雪糕、汽水，你強烈禁制她不吃不是辦法。我和丈夫利用反面教材，他們吃了冷凍食物後哮喘發作，以後便不會貪吃了。」梁太說。

為了使兩姊妹身體健康，梁先生、梁太閒來帶嘉儀、佩儀旅行、踏單車、游泳，令她們和其他小朋友一樣有快樂的童年。

嘉儀很懂事，可是她自小培養的獨立倔強性格，令梁太擔心了好一陣子。

梁太吩咐嘉儀，如在學校不舒服，一定要告訴老師回家休息。

有一次，老師告訴梁太，嘉儀上音樂堂，要步行往七樓的音樂室，她邊行邊氣喘，最後還扶着樓梯喘氣，也不告訴老師。

嘉儀事後還告訴媽媽：「我頂得住，一定要捱到放學。」令梁太為之氣結。

令梁太頭痛的還有嘉儀患嚴重皮膚敏感，手腳長滿了濕疹，有時耐不住，嘉儀抓得皮開肉爛，梁太帶她光顧不少皮膚科醫生，始終沒有起色。

有一回，梁太帶嘉儀坐車，有個乘客看見嘉儀滿身膿瘡，面露厭惡之色，還說：「都唔知點做人媽咪，搞到個女變成咁！」梁太聽了難過得很，幾天都悶悶不樂。

梁先生安慰太太，說她對兩個女兒交足一百分，別人說甚麼不用介懷。他又哄嘉儀，說道如果她不抓傷皮膚，便送她喜愛的禮物，幫太太分擔了照顧孩子的責任。

閒來，梁太會買一式的衫裙，把兩個女兒裝扮得如小公主般。嘉儀對毛冷敏感，梁太特地買棉線，勾織冷帽項巾給她取暖。

嘉儀和佩儀精乖伶俐，很討駐院醫生和護士的歡心。偶然，嘉儀會充當病人，讓考試的醫生做實習，遇到一些粗手粗腳的考試醫生，嘉儀會開玩笑的說：「無D愛心，肥佬，肥佬……」令醫生們笑作一團。

嘉儀佩儀這對小寶貝惹人喜愛，梁太表示患有哮喘算不了甚麼，唯有隨遇而安，期望她們長大時會完全痊癒。

據星期日泰晤士報報導，英國的一批醫生找出導致哮喘的遺傳機因，有助發展治療哮喘病的藥物，可能於五年內根除這種令人致命的疾病。有關哮喘遺傳因子之說，以下有專文分析。

「哮喘遺傳因子」之說

由於哮喘病有不少延續至後代的實例，我們不免想到哮喘可能與遺傳因子有關。今年三月，英國傳媒以顯著篇幅報導牛津大學一群研究人員發現了所謂「哮喘遺傳因子」。如果真的找到這遺傳因子的話，那麼，便可以從這因子的特質，研究出一種藥物，從而控制或預防這普遍而有時可令人失去能力的疾病了。基於以上的推測，傳媒便聲稱這發現會導致五年內可能有方法完全根治哮喘病。



可惜，傳媒報導往往有誇大成份，或者歪曲了事實。實際上，牛津學者所發現的，並非實質的遺傳因子，而只是發現十一號染色體內一小部分有可能包含了有這種遺傳能力的因子而已。再者，雖然遺傳是哮喘病理起源的一個很大因素，卻並非唯一的因素。有些患者被確認了是沒有受到遺傳因素影響的。此外，這一小部分的染色體內，包含了成千上萬的因子，要說找到一個與哮喘病有直接關係的因子，未免說得太早了。更令人氣餒的，便是其他英國研究人員在研究與牛津學者研究的同一種族患者後，未能得出相同於牛津大學研究得到的結論，因此不能確認這發現。故此，要從這遺傳因子的發現來推斷不同人種的哮喘病發展，希望更加渺茫了。

雖然如此，這發現顯然使人們對敏感病起源的瞭解。跨進了一大步。若能進一步研究並找出直接影響某一地區患者的遺傳因子，對其他地區的研究，有啓導作用，從而可以找到根治的療法。不過，寄望在五年內找到根治哮喘的方法，卻似乎未容樂觀。

◆ 連 環 六 格 ◆



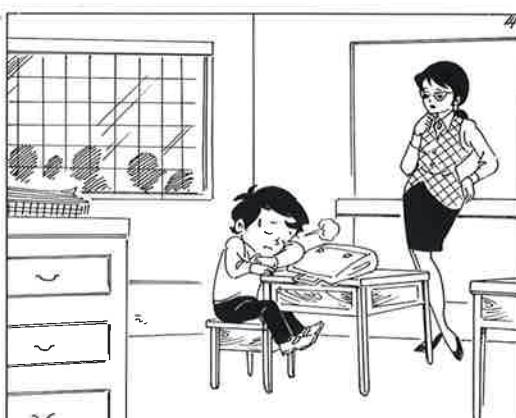
1. 小明今天在學校與小朋友一起玩足球時哮喘病發，感到氣促。



2. 張老師連忙囑小明吸服哮喘藥。



3. 同學們都好奇地圍着小明。
老師為免影響小明，散開圍觀的同學。



4. 她使小明安靜地休息了一會。



5. 吩咐小明，若有喘氣現象，
可以吸服多一次。



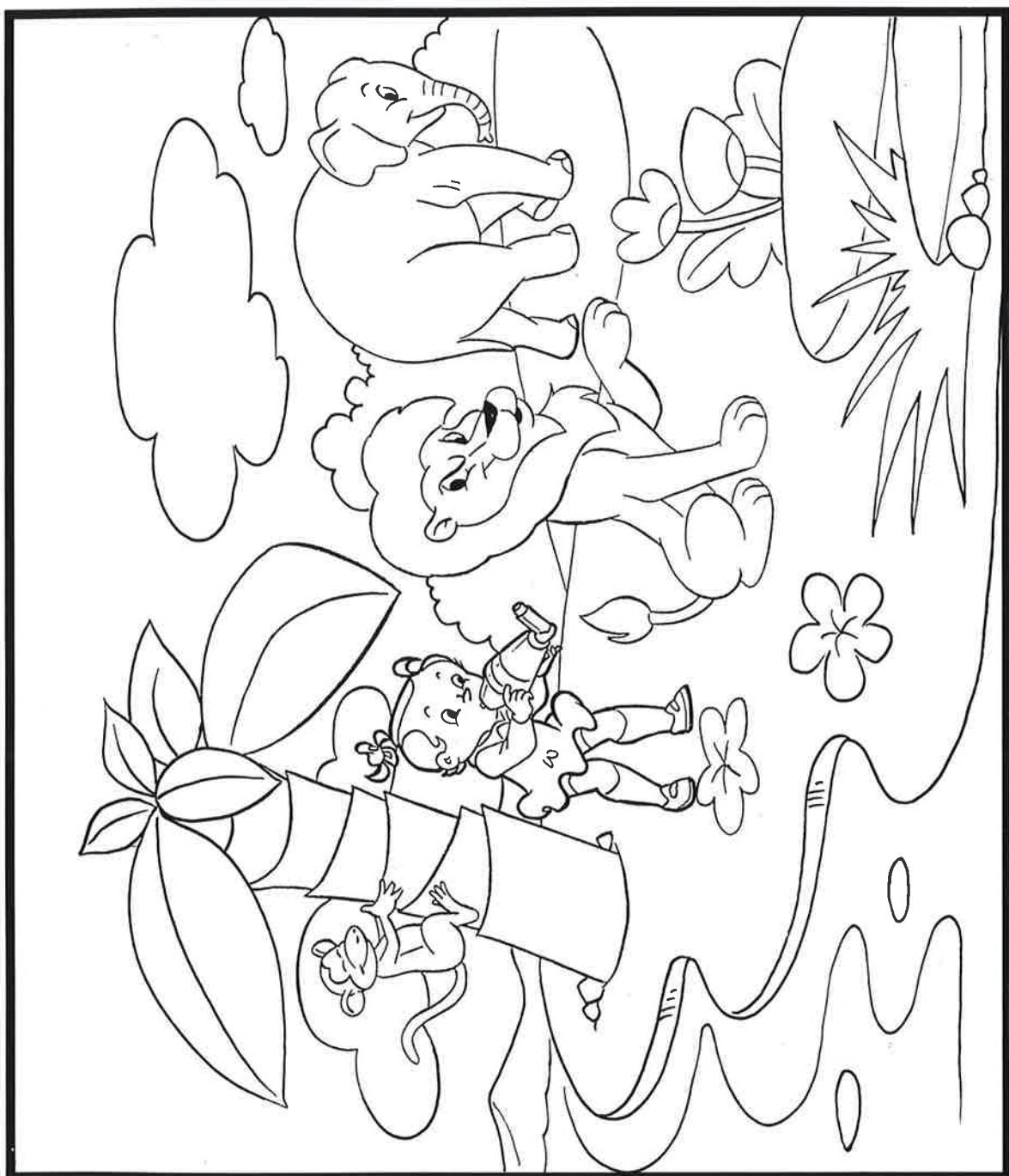
6. 小明休息過後，舒服多了。
同學們也放心地繼續玩了。

你(你的老師)了解你的學生(你)的哮喘嗎？

◆ 填 色 比 賽 ◆

運用你的想像力，把附圖填上繽紛的色彩。你有可能成為優異獎五名中其中一人，獲得本會送出精美禮品一份。郵寄填色作品至香港哮喘會有限公司，香港七姊妹郵政信箱60397號。信封面註明「有獎填色比賽」。

此圖請打橫看，若紙質不合填色，可用影印本替代。



◆ 活動花絮 ◆

哮喘運動日 八月十九日 晴

今天是哮喘會一年一度的夏日運動會。
當天天氣非常好，跟前一天的風雨相比，
真要謝謝天公做美。

大清早九時多工作人員會到達沙田
香港體育學院安排一切。
十時許參加者便相繼到場。



小妹妹，看你
一口氣能吹到
多少，你家裏
有沒有買一個
「最高流速率」
呢？還沒有的話，
快點去永安買
一個吧，
很有用的。

玩得太興奮，
哮喘發作。
幸好有本會顧問
醫生在場，姐姐
又讓我吸了些
舒張劑，我又
可以打球啦！



哈！又是全家福時間了，
拍完照就可以分散去玩了。



當天的節目有顧問醫生講解有關運動與哮喘，並有物理治療師教大家如何能在哮喘發作時較容易的呼吸。她更鼓勵哮喘患者要有適當及適量的運動。熱身運動及運動前先吸入舒張劑能有效地預防運動誘發的哮喘。之後，有如何正確使用吸入器的示範，講者更強調正確的使用方法對於哮喘藥物療效有關鍵性的影響，所以若懷疑自己的使用方法是否正確，應向醫生或藥劑師請教。講解以後更有分組實習時間，工作人員嘗試糾正會員不正確的使用方法。

十二時半，各會員分散吃午飯。二時多便集合分配各下午球類以及



游泳活動，有足球、

羽毛球、壁球等。

五時多各人才

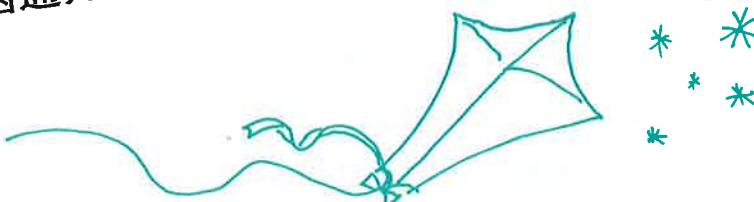
盡興而歸。

「每人先拿一個球。足球是用腳踢的，
你試試用腳……」
郭家明在教小朋友踢足球。

◆ 活動快訊 ◆

九二週年大會暨聚餐 ***

香港哮喘會將於九月十八日(星期五)晚上七時假油麻地富都酒店三樓龍騰閣酒家舉行週年大會暨聚餐，有關詳情本會有另函通知。如有查詢，可電 8956502。



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。

◆ 會員權益 ◆

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，以特價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油蔴地分行陳毅然先生或梁婉韶小姐(電話：780 4341)及(2)太古城分行黃秀珍小姐或譚美玉小姐(電話：885 7588)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\$765
霧化器 Nebuhaler	HK\$ 40
儲霧器 Volumatic	HK\$ 40
小兒噴霧助吸器 Paediatric Aerochamber	HK\$110
最高流速計 Peak flow meter	
(i) Mini-Wright	HK\$200
(ii) Breath-Taker	HK\$150

索取哮喘小冊子

本會印製多本小冊子，詳盡介紹哮喘病的資料，歡迎會員來信索取。

本人欲索取以下小冊子

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <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 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘——問與答 | 哮喘藥物問與答 |
| <input type="checkbox"/> 哮喘是甚麼 | |

姓名：_____ 性別：_____

身份證號碼：_____ 年齡：_____

聯絡電話：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____

義工參與 群策群力

香港哮喘會定期出版季刊，極需大量義工參與。我們期望你願意抽出寶貴的時間，參與編輯、繪圖、或聯絡的工作，透過全面參與，你也可分享豐收的成果，亦可充實有關哮喘的訊息交流！

◆ 讀者來函 ◆



答問：
：用噴霧劑的時間配合唔好，有甚麼唔好處？
減低倘若而影響到病情的控制噴霧劑的藥效將會



問：噴霧器的噴嘴有白色的粉末有沒有害處？

答：少量的粉末是正常的。但過多則會影響噴霧器的操作。當這情形發生時，則應當將藥瓶取出，用清水將噴嘴清洗後吹乾再用。



問：我的兒子四歲半，通常遇到呼吸道感染如傷風引致氣喘，請問需不需長期吃預防藥呢？

答：一般而言，哮喘發作是否頻密，是決定應否長期用預防藥的主要因素。貴子弟的哮喘雖然多受感染而發作，但若發作次數頻密，則仍是需要用預防藥的。

問：中醫非常強調哮喘病者要“戒口”，有很多食物不能吃，到底患者在飲食上要注意甚麼？

答：「戒口」的目的是要病人避免進食會引起哮喘發作的食物。但每個人對某種食物的敏感程度是有很大差異的。如甲病人會對蟹起敏感反應，但乙則可能全沒不良反應。所以我們只應在肯定某種食物是會誘發某病人的哮喘時，才建議某病人不再進食這種食物，而其他食物他是可自由進食的。發育時期中的兒童尤其需要足夠的食物和營養，我們更不應胡亂限制他們的飲食。



我是一個十四歲的女孩，患有哮喘已有五年多。回想我第一次發病的情形，還歷歷在目。

是某個寒冷的早上，清楚記得是星期一，因為那天是有英文測驗的。我從床上爬起來時已覺得氣管十分不舒服，好像有點透不過氣來，還有幾聲咳嗽，我馬上跑到廚房找媽媽，媽媽以為我只是一些普通的感染，着我放學才帶我去看醫生。

吃過早餐後，媽媽便帶我落樓等校車，在電梯內，我咳得越來越厲害，還開始嘔吐起來，呼吸聲更有一些奇怪的 'VV' 聲。媽媽馬上把我帶回家，好不容易才等到醫生開診，經過一輪細心的檢查後，醫生說我患上哮喘，如果處理不當，復發的可能性很高，要好好的打理，他又要我在上診所中吸一些“霧”。吸完後胸口果然舒服了少許，他吩咐我不可飲凍品，不可有太劇烈的運動。

這次病好後，以為一切都可恢復正常。但過了不出兩個月，這個討厭的病又再找上門來。而且每隔三、兩個月便發一次。媽媽十分擔心，除了醫生吩咐的‘不可’之外，還私自加上一大堆‘不可’，如不可上街，不可跳，不可吃水菓，不可吃甜品，不可游泳……，令我覺得十分沮喪。

本來我在校內的功課一向都是中上的。但因為病發時，經常告假，考試又缺席，成績一落千丈。加上班中的一切課外活動如旅行、運動日、水運會都不可參加，我漸漸覺得不似是班中一份子，慢慢地我開始孤立自己，而且有念頭不想上學。

我的脾氣一日比一日差，動不動就哭，甚至拒絕與任何人溝通。媽媽自從知道我有了這個病，便變得十分遷就我，我亦越來越變本加厲。

學校中的一位老師覺得我這樣繼續下去是不行的，他主動與

我攀談，更告訴我他也是哮喘病患者。他教我如何面對種種的困難，因為他的態度十分誠懇，而且使我有一種同病相憐的感覺，慢慢的我便對他非常信任。他除了替我補習，還與教體育科的老師商量安排一些溫和的運動給我，令我可再次融合在班中。

雖然到現在，我的哮喘還間中發作，但次數卻一年一年減少，醫生說可能是與年齡日長，正確的預防方法，適當的運動和均衡的食物有關。在這裡請容許我多謝各位老師、同學、媽媽、醫生……的照顧，才可令我過回正常的生活。



出 版 委 員 會

香港哮喘會會員通訊 ■ 九二年九月號第十二期 ■ 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·冼少媚 ■ 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 曾英美
蘇鈞堂 馮靜儀 陳婉儀 ■ 美術編輯·吳淑芳 ■ 插圖·吳漢清 鄧志豪