



香港哮喘會

會員通訊

季刊
九四年三月號第十八期

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER

MARCH 94
VOL. 18

編者的話

新的一年開始，相信家長們和小朋友都渡過了一個愉快的新春假期，謹祝各位會員新年進步，身體健康！

吸入器是目前哮喘病人最普遍使用的治療及預防哮喘藥物，但不少病人都不懂得如何正確使用吸入器，協調手部和肺部，使足夠的劑量達至肺部，以充份控制病情。年幼的兒童和老年的哮喘病人使用吸入器，都會有一定的困難。今期醫學專欄「眾多吸入器，何去何從？」會給大家介紹各種不同吸入器的優點和缺點，與及正確的使用方法。

哮喘病人嚴重發作時，出現呼吸困難的情況，家長和兒童都會感到傍惶焦慮，其實病人能夠舒緩緊張的情緒，可令病情不致惡化。今期我們專訪了九龍醫院的兒童哮喘物理治療班，訪問該部門的物理治療師。家長在兒童哮喘發作時，保持鎮靜的態度，可以減輕子女因哮喘發作帶來的驚恐。

另外，本會已定於五月十五日（星期日）上午十時至中午十二時，假香港大會堂舉行「哮喘最新護理常識講座」，講座費用全免，敬希會員預留時間出席，索取免費入場券詳情，請參閱內文。

醫學專欄

眾多吸入器，何去何從？

能將治療哮喘的藥物，直接送到了當地輸送到患者的肺部，已被醫學界廣泛接納為最有效及最安全的用藥方法。但在芸芸眾多的吸入式器具中，醫生和病人又應該怎樣去作出明智的選擇呢？

圖一中的吸入器，可以說是典型的吸入器，屬於霧式吸入器(Metered Dose Inhaler)類。此吸入器中的主要部分是一個小鐵罐內藏壓縮了的液體(Freon)和藥物。使用者每次用藥時，只要將罐子按一下，它就會放出一劑固定藥量的藥物了。它的好處是小巧，容易攜帶及一罐多劑（可多至二百至四百劑）。弊點是使用者的手部和肺部要有良好的配合。（以下簡稱為手肺配合），否則藥物是不能到達肺部去產生作用的。

有研究顯示，有多達百分之十八的病人是接受醫務人員指導後，仍無法有效使用這種吸入器的。這問題在兒童及

老人身上尤為嚴重，構成這問題的原因是多方面的。而部分原因是由於這類吸入器中含有的壓縮氣體而起的。雖然這些壓縮氣體本身並無藥性，但部份病人在吸入這些壓縮氣體時，會不自主地停止呼吸(Cold Freon Effect)或甚至咳嗽，而令到藥物不能到達肺部。

圖二的吸入器可以說是圖一的改良型。它採用了一個小型的儲霧器，使到噴出來的藥霧可以在這裡稍稍停留一刻，使藥物更容易被使用者吸入肺部。就算手肺配合稍為不良，藥物仍可發揮一定的功效。圖三及圖四可以說是圖二吸入器的更進一步改良型。它選用了較大的儲霧器，更加設了單向活門，使到藥物只可以被使用者吸去，而不會被使用者呼出的空氣將藥物吹走。有了這類儲霧器，便可以幫助一些不能夠有效使用一般儲霧式吸入器的病人了。但它仍有一些缺點未能解決，包括了體積過大，不方便於攜帶及仍無法確知剩下未用藥物的份量。

爲了解決這些剩餘的問題，於是粉末式吸入器便應運而生了。這些粉末式吸入器是不含壓縮液體的，而當使用者用力吸氣時，粉末狀的藥物是會被氣流直接帶到肺部的。它們的好處是小巧，方便攜帶，而藥粉是會由吸氣時的氣流帶動到達肺部，手肺配合的要求已減到很少。此外，使用者也可以比較清楚地知道餘下未用藥物劑量數目。粉末式吸入器的另一好處是：若使用者不能用一口氣將藥粉完全吸入時，是可以用兩次或更多次吸氣，將藥粉完全吸入的。一般而言，五歲以上的兒童或成人是可以成功使用粉末式吸入器了。除了以上的好處外，粉末式吸入器還有一個好處就是不含壓縮氣體，所以就不會有上述的Cold Freon Effect。這些壓縮氣體是會破壞地球臭氧層的，所以藥物製造商是會在不久的將來，停產這類含壓縮氣體的吸入器。

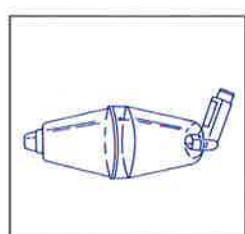
最後要提及的吸入器要算是俗稱「摩打機」(Nebuliser)吸入器了。「摩打機」就是用電動馬達將空氣帶動，令藥水變成很微小的小水點懸浮在空氣中，使用者只需保持一般的呼吸方法，就能將藥物吸到肺中。這方法可以說是完全不需要「手肺配合」的。此外，這方法所使用的藥物劑量較其他吸入器為高。所以部分病人可能發現「摩打機」的療效是較其他吸入器稍為好的。其實這並不代表「摩打機」是最好的吸入器。醫學研究的結果剛巧證實只要好好掌握霧



圖一



圖二



圖三



圖四

眾多吸入器，何去何從



式吸入器或粉末式吸入器的使用方法，它們的療效是毫不遜色的。「摩打機」的缺點是價格高昂和使用方法較複雜。

兒童哮喘物理治療班

哮喘是兒童最普遍的慢性過敏性呼吸系統疾病，現時香港有一些醫院舉辦兒童哮喘物理治療班。

九龍醫院的九龍康復中心兒科物理治療部，便是其中一間，據該部門的物理治療師伍人偉及余美麗說，治理哮喘病，除藥物治療外，物理治療，適當的運動，正確的哮喘病知識和處理態度，都可以幫助預防及舒緩哮喘病的發作。

九龍醫院的兒童哮喘班，現時每年舉辦兩次，多數在農曆年假和暑假期中舉行，以不阻礙兒童學業為原則。

伍人偉介紹哮喘班共分九堂。第一堂是家長會，由醫生和物理治療師主持，向家長和兒童介紹哮喘病的知識，配合講座、錄影帶和幻燈片的放影。參加的兒童會接受治療前的肺功能和體格檢查，並填寫簡單問卷，讓物理治療師了解參加者的家庭背景，家中有否其他成員患有哮喘，在學校的表現，能否上體育課，及病童的個人病歷，現時使用之藥物等。課程共替病童進行三次體格檢查，分別是參加前，後及完成課程四個月後，以跟進檢討兒童的病況及體格。體格檢查包括記錄兒童之呼吸姿態、體重、高度、呼吸時肺部的膨脹，最高流速量，使用跑步機之運動耐力，如配合不同斜度、高度之跑步機，兒童的呼吸，心跳和血液中含氧之成份。

兒童跟著會上連續五堂的治療課程，包括學習呼吸運動、咳痰方法，教導兒童自我放鬆，根據不同的需要，使用腹式或下胸式呼吸方法，減輕氣喘現象，清理呼吸道內的痰涎。此外，哮喘兒童經常因氣喘而形成錯誤的站姿和坐姿，如下巴向前突出，縮膊，駝背。伍人偉說這些錯誤姿勢，不但影響外觀，也阻礙胸肺擴展，令呼吸更困難，和肌肉緊張。課程教導兒童改良姿勢的運動。另外，在病發時，兒童選擇一些適

現在不如讓我們總結一下各種吸入器的「江湖地位」吧。「霧式吸入器」因為歷史較久，較廉宜及適合大部分病人使用，所以仍是吸入器的「大哥」。成年人和較年長的兒童（一般七歲或以上）是適合使用霧式吸入器的。當病人因種種問題而不能有效使用霧式吸入器時，他們可以嘗試一下有儲霧器的吸入器。粉末式吸入器可以說是吸入器的「新寵」了。它們正動搖了霧式吸入器的地位，主要是由於比較容易使用和較為環保。至於「摩打機」可以算是最後

的一度防線了，由於不需「手肺配合」和使用較高劑量，所以很適合在哮喘發作時用來救急。但由於價格稍高和使用不便，所以它並不適合平時使用。但若病人不能好好地使用其他吸入器，「摩打機」還不失為一個可行之法。

簡單來說，各式各樣的吸入器是各有優點和缺點的，謹請各位會員好好考慮自己的主觀及客觀因素，然後和您們的醫生商量商量，一定可以將哮喘病控制得更好的。



呼！我吹的最高流速計度數都唔錯㗎！



兒童使用跑步機，進行身體檢查



物理治療師研究跑步機加速，會否對病童引致氣喘的情況



家長們細心聆聽護士講解

小兒哮喘

哮喘是兒童常見的疾病，大約每四個兒童中，便有一個在十五歲前有哮喘發作的經驗。大部份患者，都只感輕微不適。病情不輕者，倘沒有適當的治療，便會因正常生活受干擾，以致不能盡情享受生活中的樂趣。

小孩哮喘最常見的病狀是重複發作的氣喘喘鳴或咳嗽，或者二者兼備。尤以孩子三歲至六歲期間，呼吸系統受病毒侵襲時，最為常見。大量証據顯示孩子的父母或甚至家庭醫生都忽略了這些哮喘病徵。雖然哮喘病狀就算缺乏正當治療，很多時亦會靜止下來，但如能及時給予孩童足夠治療，便可以免卻他受不必要的不適。

每二十個小孩患者中，會有一個是較嚴重者，他會重覆發病，而且五六歲後仍然不斷。五至六歲後，甚至沒有其他感染亦會發作。發作的原因，可以是

敏感原引致。此外，做運動，天氣轉變，或情緒激動，都可以是發作的原因。大部份情形下，差不多無可能直接確認發病的原因。

要經由醫生診斷，証實小孩患有哮喘，病童才有機會受到正當的治療。

一些經常發病的兒童，需要有預防性的治療，較少發病的，如多過二至三星期才發作一次的，便只需在哮喘及咳嗽時才作治療。

現代哮喘的療法是極之有效，而且安全的。只有很小數目的小孩及其家庭需要因小孩患有哮喘病而影響正常活動。

很多家長擔心孩子受不了太多哮喘藥物，又或者恐怕有副作用。但事實上，所有証據皆顯示太多小孩的治療不足所需。如果這些病童受到足夠治療，

他們便可以減少失課，晚上可睡得較安穩，又可以參加多些正常的體育活動。

不論病童或其家長，都應該對哮喘有更深認識，知道哮喘病對身體有什麼影響，及各種不同藥物有什麼作用，這是很重要的。換言之，教育病者及家人是治療哮喘重要的一環。

哮喘兒童只要受到適當的治療，完全可以像其他非患者一樣過正常無牽制的生活。不幸地世界上仍有一些兒童因哮喘病致死，我們仍然對這些原因不大明瞭。這方面，我們逼切需要繼續努力，深入研究什麼導致病人死亡。

哮喘是兒童最普遍患上的一種長期疾病，但它極易受藥物控制，只要經醫生正確診斷，開正藥單，孩子基本上是可以過正常生活的。

運動誘發性哮喘

小朋友都愛蹦蹦跳跳，一些家長都很擔心患有哮喘的子女健康，甚至禁止他們做運動。我們很鼓勵患有哮喘的兒童，根據自己的體力，參予各項有益身心的社交活動，鍛鍊體格。病人只要注意使用適當之預防藥物，因運動誘發性哮喘的機會，可大為減低，享受和普通人一般健康活躍的生活。

大約有百分之八十的哮喘發人，會因過份劇烈之運動誘發哮喘，病人在運動開始時可能沒有任何病徵，但在運動中途或運動完後，會感覺胸口緊壓，打噴嚏，咳嗽和喘氣。

這些因運動而誘發之哮喘病徵，亦反映了部份病人沒有有效控制哮喘之病況。病人在冷空氣中運動，這些病徵更為明顯。

哮喘病人如因運動誘發性哮喘，每次

運動完成後，其最高流速量約下跌兩成。

避免運動誘發哮喘

哮喘病人可於運動前，使用支氣管舒張劑，如Beta-agonists。如病徵出現，病人便需要暫時停止該項運動，使用bronchodilator支氣管擴張藥物。假若Beta-agonist (Beta-促效藥) 未能減輕病徵，病人可吸入 Sodium cromoglycate (色甘酸鈉) 或與beta-agonist (Beta-促效藥) 一起使用。

運動前的熱身

運動前的熱身練習，非常重要，它可以令哮喘病人減低因過份劇烈運動導致氣管收窄之程度。病人也應注意自己的體質，較適宜選擇那一類運動項目。

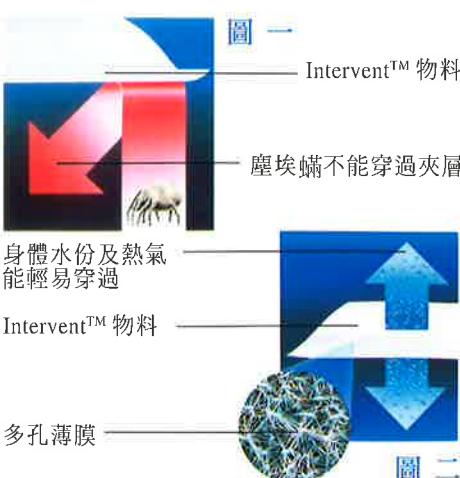
如果病人做了以上之預防措施，仍不奏效，便需要與醫生商量：

- (1) 有沒有需要增加使用預防哮喘之藥物
- (2) 檢查肺部之功能
- (3) 有些病人經過漸進式之運動程序鍛

鍊，可以增強心肺之功能

兒童因運動誘發哮喘

患有哮喘之小朋友，不應完全禁止運動。家長應和學校之老師商量，配合藥物幫助病童，例如在兒童運動前，提醒小朋友使用支氣管舒張劑。家長亦要和老師保持聯絡，讓老師們提高警覺，注意小朋友因運動誘發哮喘發作之病徵。



INTERVENT 避免誘發過敏症

上期介紹了誘發哮喘病因之一的塵埃蟎及它們製造「致敏原」的能力。

事實上，這些致敏原(蟎的排泄物)，亦是誘發其它過敏病如鼻敏感和濕疹等的主因。這種微小的生物，大量生存在我們的床褥、枕頭、被褥及地氈裡，無法有效消滅它們；幸好我們可以應用新科技的產品提供保護，避免與這些致敏原接觸，減少我們過敏症誘發的機會。

這種名為Intervent的科技產品，以著名的Gore-tex物料做成枕頭夾層，床褥夾層及被褥夾層等產品。Gore-tex物料的特性在於每平方吋上有多至90億個微細孔，即使小如塵埃蟎及其排泄物(致敏原)也不能穿過(圖一)。但這些微細孔卻比水氣份子大700倍，可讓我們的汗氣順利通過(圖二)。因此我們的寢室內使用了全系列的Intervent產品後，我們在睡眠時便可同時享受到週詳保護及舒適感受。

Intervent產品已經被醫學界驗証其效用，現特惠提供哮喘會會員。詳情請電7235756戈爾公司呂小姐聯絡查詢。

活動傳真

哮喘病最新知識與護理講座

香港哮喘會定於一九九四年五月十五日（星期日），上午十時至下午十二時，假香港大會堂劇院，舉辦「哮喘病最新知識與護理」講座，並邀請哮喘會顧問醫生出席主講。講座費用全免。有意索取免費入場券者，請連同回郵信封，郵寄香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，信封面註明「索取大會堂講座入場券」，並清楚書寫索取入場券之數目，門券有限，先到先得。



共享運動樂

星期天是家庭樂的日子，香港哮喘會於四月廿四日（星期日）上午十時至下午五時，安排了運動日，假沙田體育學院舉行。會員可享用羽毛球場，足球場、壁球場、游泳池等設施。我們於該日上午十時至十一時於體育學院安排醫學講座，哮喘會顧問醫生將主講有關哮喘的各項問題。講座及運動日費用全免。

參加者須自備羽毛球、壁球、球拍、泳帽、泳衣及穿著非黑底之波鞋。大會是日恕不安排膳食，參加者可光顧沙田體育學院內之中西餐廳。

名額有限，報名請電8956502



運動日節目表

10:00am - 11:30am	哮喘常識講座
11:30am - 12:30am	羽毛球（4個場）
12:30am - 1:30pm	午膳
1:30pm - 2:00pm	游泳（2條有蓋之游線）
2:00pm - 4:00pm	（4個場）
2:00pm - 5:00pm	足球場
4:15pm - 5:00pm	壁球（4個場）

地區性會員聚會

透過哮喘病患者互相認識和溝通，病者可以交換護理哮喘病的心得和經驗，互相支持和鼓勵，共同面對哮喘病帶來的困擾。

香港哮喘會將舉辦地區性會員聚會，並安排哮喘會之顧問醫生出席，解答有關哮喘病的各項問題。

詳情如下：

日期：一九九四年五月四日（星期三）

時間：晚上六時三十分至晚上八時

地點：石硤尾邨十九座平台206-208室

香港新聲會會議室（蒙香港新聲會借出會址）

名額：五十人（費用全免）

查詢報名，請電 8956502

哮喘指南

今期隨會員通訊，郵寄了「哮喘指南」咁給各位會員。希望各位會員都會善加利用這張交通燈形式的咁。哮喘患者應該隨身攜帶，方便和醫生討論如何控制哮喘病情，你的醫生會根據你的個人病況，設計不同的治療步驟（詳情請參閱上期季刊）。

義工點將錄

香港哮喘會是一個哮喘病人的自助團體，我們很高興會員撥出空餘的時間，協助本會推行各項會務。義工能幫助本會的工作範圍很廣泛，以下是一些會員分享作為哮喘會義工的體驗。

☆**楊詠雪**是一名家庭主婦，患有哮喘。女兒出嫁後，賦閒在家，抽空到本會的會址，協助登記會員繳交的會費，簽發收據和製作會員証。最近，會員開始繳交九四年度的會費，劃線支票如雪片飛來，幸好楊女士到會址幫忙抄寫。她的字體端正，如龍飛鳳舞，原來還是個國畫和書法能手。

☆**吳漢清**和**鄧志豪**都喜愛繪畫，曾是漫畫家，畫的插圖不單起貨快，而且生動有趣，大家看見會員通訊活潑生動的圖畫，都是來自他們的手筆！

☆**張美鳳**是家庭主婦，患有哮喘病，是

哮喘會的熱心義工。佈置哮喘會的展覽板，更帶同小女兒一同工作，十分起勁。她又抽空於空餘時間到會址協助寄發大量郵件和登記會藉。工作完成後，又匆匆忙忙去接女兒放學，她說能幫助哮喘會的義工工作，很有意義呢！

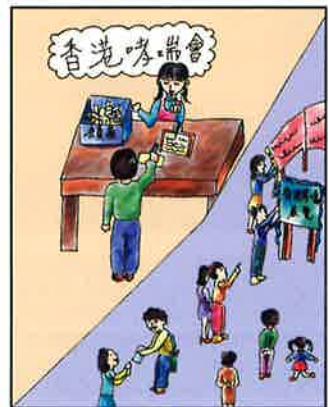
☆**蔡何玉清**的女兒患有哮喘，加入哮喘會有兩年多。蔡太協助裝嵌展覽板，一點兒也不姐手姐腳，她說下次唔夠人手，可以出聲，叫她的丈夫也一起幫手呢！

☆**黃嘉麗**、**陳嬋慧**，**陳昭瑩**是義務工作發展局的義工，協助哮喘會的哮喘常識教育展覽。她們是中學時期的同學，十分老友，分頭派單張，介紹公眾人士認識哮喘會，解釋展板內容，甚有默契。

☆展覽會的佈置工作，少不免搬運和裝嵌展覽板。鄧廣發和羅慶傑都是健碩的會員，而且心思細密，有他們協助，不

消半小時，我們已大功告成，佈置妥展覽板，貼上適當的圖片和硬咭，可以開放展覽給途人參觀了。

以上只是介紹部份過往曾經協助本會義務工作的會員和熱心的朋友，篇幅所限，以後有機會再和大家寫點花絮。對於他們的協助，願意抽空幫助哮喘會推行各項工作和病人所需的服務，我們謹致以深切的謝意！



上期有獎遊戲揭曉

聖誕老人很關心患有哮喘病小朋友的健康，他說在嚴寒的天氣，小朋友記緊遵照醫生的指示，使用吸入劑，令哮喘減少發作。

因此他帶了「吸入劑」送給你們作禮物，得獎名單如下：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 姜德蕙 (781) | (11) 李燕冰 (390) |
| (2) 彭四男 (1374) | (12) 溫文康 (1079) |
| (3) 鍾景鴻 (1162) | (13) 顏鏗達 (923) |
| (4) 丁月美 (1443) | (14) 顏敬達 (172) |
| (5) 鍾美琪 (1049) | (15) 何幘麗 (672) |
| (6) 顏千揚 (1224) | (16) 黃美玲 (357) |
| (7) 陳文勇 (1248) | (17) 李張雪貞 (295) |
| (8) 陳榮珊 (1377) | (18) 張陳慧 (1325) |
| (9) 莫世桃 (89) | (19) 張雪萍 (1226) |
| (10) 劉金喜 (1344) | (20) 黃金萍 (116) |



得獎者請聯絡8521817 許小姐領取精美獎品乙份

郊遊樂填色比賽

又是星期天了。這天，爸媽帶了患有哮喘的小朋友和珠女到郊外遊玩，學習耕種，呼吸新鮮空氣。請替他們的郊遊照片塗上喜愛的顏色，寄回本會七姊妹郵政信箱60397號，信封背面填上個人姓名，會員編號、地址、聯絡電話，可獲精美獎品乙份。



鯉魚門渡假邨日營

看圖中的小朋友學習正確呼吸聞氣，表現多努力！哮喘會於九三年十二月五日，安排了鯉魚門渡假邨日營，約八十多名會友參加。我們於午膳後舉行了一個簡單的哮喘醫學講座，並示範講解了不同預防及治療的吸入劑的正確使用方法。家長和小朋友齊齊合作玩「飛碟」接力遊戲，小朋友接到獎品大汽球都笑逐顏開呢！



陳醫生講解吸入劑正確使用方法



一、二、三，小妹妹試試大力吹氣！



小朋友最醒，給你一個波波做獎品！



爸爸捉「飛碟」鬥遠比賽，女兒在旁打氣！

哮喘教育巡迴展覽

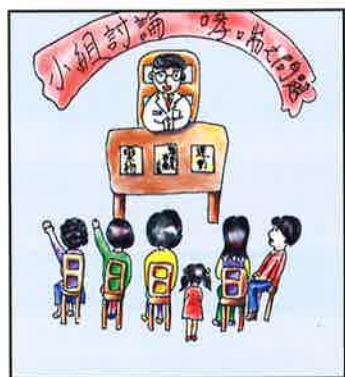
哮喘病人對自己的病情，如能有充份的瞭解，可以更有效地控制病情。香港哮喘會於近期舉辦了多次哮喘教育常識展覽，地點包括沙田大車站大堂（九三年十二月十八日）、太古城中心第一期西橋（一九九四年一月八至九日）、尖沙咀東部百年紀念公園（一九九四年一月十六日）、沙田新城市廣場第一期四樓展覽場（一九九四年一月廿二至廿三日）及樂富中心商場（一九九四年二月二十日）。

展覽的內容包括了護理哮喘的知識，介紹哮喘病的成因，正確使用吸入劑的方法，最高流速計、哮喘與敏感等，吸引了不少哮喘病患者到場參觀。



四十多名哮喘會的會員，參加了本會於一月十四日晚上六時至八時，於上環永安中心三十樓訓練室舉行的茶聚。

當日本會邀請了三位顧問醫生出席，與會員分享護理哮喘病的知識。當日氣氛融洽，家長們亦帶同患病的小朋友一起出席，很詳盡詢問醫生照顧患哮喘病小朋友的各項問題，大家都感覺增進了不少知識呢！



哮喘病人交流聚會

香港哮喘會，最近於伊利莎伯醫院及瑪麗醫院安排了哮喘病人交流聚會，安了顧問醫生解答病人的問題，每次約有四十多名哮喘患者出席。參加的病人很關心治療和預防哮喘藥物的正確使用方法，提問反應熱烈。除了播放哮喘常識錄影帶，本會又帶備了哮喘教育常識電腦，參加者輕按螢光幕，便獲得電腦提供哮喘病的各項資料，一些患病的小朋友，尤其感覺有興趣。



學校講座

香港哮喘會顧問團的醫生應邀於一月廿六日，往紅磡官小學校主講哮喘病常識講座。約三百名小四至小六的學生出席，上了有關哮喘病知識的寶貴一課。

瑜伽班

「我們先做點熱身運動，然後做些簡單的式子。首先張開左腳，右手……」堅道明愛社區中心瑜藝組的導師很有耐心向哮喘會的會員示範。

堅道明愛社區中心瑜藝組與哮喘會合辦瑜伽班，共分四節，於一月中起逢星期六下午三時半至五時假該中心舉行。約有二十五名會員參加。瑜藝組的導師說練習瑜伽對身體健康很有幫助，現代人由於長期生活緊張，容易患上都市病。瑜伽的式子，一緊一鬆，有助血液循環，使身體達到健康平衡的狀態，鬆馳精神緊張都有一定之功效。參加的會員有老有少，一

些上年紀的會員，練習起來雖然有點硬手硬腳，但是大家都很投入。



這個姿勢做得唔唔唔呀！



排排坐，學瑜伽靜坐

讀者來函



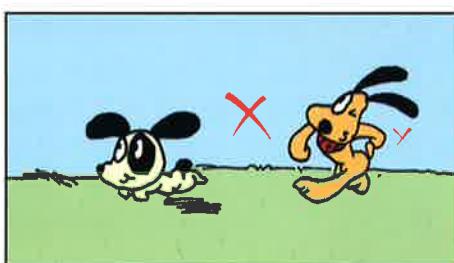
問：本人的兒子容易咳嗽，帶他看醫生。有些說是氣管敏感，有些說是哮喘。請問氣管敏感和哮喘是否同一種病；兩者有什麼不同的病徵，如何區分？

答：小兒哮喘最常見的病徵是容易咳嗽，一般是在凌晨和早上起床的時候，或在氣溫變化和運動後最為常見，此時病童會有頻密咳嗽、有痰、甚或出現鳴喘的現象。哮喘的病源是由於患者的呼吸道對外界的刺激有過敏反應。當氣管受到刺激，氣管壁的肌肉收縮引致氣管管道收窄。同時黏膜分泌大量痰涎阻塞氣管，因而引發咳嗽鳴喘等病徵。而最常刺激氣管的病原有塵埃、細菌、冷空氣和運動等等。故氣管敏感和哮喘其實是指同一樣的病。一般的哮喘病在經過醫生的詳細檢查後是很容易診斷出來。但在中國人的傳統社會裡哮喘病是一種禁忌，所以有一些醫生會用一個較容易為家長接受的名稱，氣管敏感，來解釋兒童的病情。事實上在現今的醫學水平，哮喘病雖然不能完全根治，但是可以利用藥物將其病徵加以控制。

問：飼養寵物的問題？

答：家裡有哮喘病人，是不適宜飼養

寵物的，因為動物身上的毛髮，脫落的皮膚和寄生蟲或雀鳥的糞便，都會刺激病人的氣管而引發哮喘。如果一定要飼養的話，便要保持動物清潔，盡量避免和動物作親密的接觸，更不要和寵物在同一房間生活。這樣才可避免哮喘發作。還有一點值得注意的，當孩子和寵物有相當感情時，不要突然將他和寵物分開，因為這樣可能影響孩子的情緒而引發哮喘。在這種情況下，該讓孩子和寵物漸漸疏遠才考慮是否放棄飼養。



問：聽說哮喘藥物可以用顏色分辨治療或預防藥物。請詳細介紹。

答：哮喘藥物種類繁多，而製造這些藥物的藥廠更不勝枚舉，所以不可能用藥物的顏色或形狀來分辨藥物的種類。大概來說，哮喘藥可分為止喘藥和預防藥兩種，這兩種藥物都具有口服劑和吸入劑。而止喘藥又可分為茶葉鹼和抗交感作用的藥物，預防藥物方面則大多是類固醇。一般來說，止喘藥是可以按照病情的輕重來調較劑

量，而預防藥物就必需定時服用以達至預防的效果。但使用藥物的種類、劑量和次數是必需按照醫生的指示來服用。

問：注射丙種球蛋白對治療哮喘是否有效？

答：我們必需明白丙種球蛋白是我們身體內用來抵抗病菌的其中一種抗體，一般人的身體內都有足夠的抗體應用，額外的注射對健康是沒有幫助。哮喘病的病源是由於患者的免疫系統有過敏反應，這與抵抗力無關，而大部份的哮喘病人都有正常免疫能力，盲目地注射兩種球蛋白是不能醫治哮喘病的。目前醫學上更沒有任何研究証實丙種球蛋白對治療哮喘是有功效。況且此類球蛋白是從其他人的血液中提煉出來，注射時可能誘發嚴重或致命的過敏反應，同時在某程度上如輸血一樣可能傳染到別人身上的疾病。





問：空氣清新機對哮喘病人是否有用？

答：市面上有很多種類的空氣清新機，它們的效能暫時還缺乏肯定的科學性認可和證明。

問：哮喘病會不會傳染？

答：哮喘病是不會傳染的，但有遺傳因素。所以家裡可能有幾位成員同時患上哮喘。

問：秋天天氣乾燥，是否最容易引發哮喘？

答：秋天因天氣乾燥，氣溫開始下降，敏感的哮喘病人吸入這些乾冷的空氣，往往會引致哮喘發作。

問：醫生建議所購買之電動吸氣機，（有面罩那一類），是否對兒童哮喘有用，經常使用會養成倚賴性嗎？

答：電動吸氣機在治療哮喘方面，有一定作用，兒童使用尤其適當，但如果他們能正確使用霧式吸入器(Metered Dose Inhaler)，亦能達到同樣療效。使用的次數應按醫生吩咐而定。若過量使用，可能是哮喘未受控制，應在覆診時知會醫生，再調校藥物，若使用得當，是不會養成倚賴性。

問：如患哮喘，在治療期間用Pulmicort，使用噴劑太多，而口部有念珠菌，應如何處理？

答：用噴劑後謹記漱口，可助預防念珠菌滋生。如已形成念珠菌感染，口腔或咽喉內有白色斑點，應立刻求醫吃藥。

問：小兒每次哮喘發作，服藥後均有手腳麻痺的情況。這是否藥物的反應？

答：很多病人都會試過，試用擴張氣管藥後，出現手腳麻痺的現象。多吃鉀質豐富之食物，例如果汁、果仁、

生果等，可減輕症狀。

問：本人的兒子從兩歲半後得了哮喘，經常都很容易傷風，一個月看四、五次醫生。請問食藥太多對孩子發育是否有影響，當孩子氣喘時，醫生會給一種藥丸食，但要減份量不知是什麼藥，對身體有沒有副作用，氣喘時是否一定需要食這種藥醫治？

答：有病的人才需要吃藥，按照醫生的吩咐定時吃藥，盡快控制病情才是上策，若果不及早延醫對兒童發育卻有莫大影響。其實香港人煙稠密，傷風感冒是很常有的疾病。保持家居清潔，嚴禁吸煙，均衡飲食與及有適當的運動，對預防疾病都有一定的幫助。你所提及的藥，很可能是類固醇，哮喘發作時，有部份病人可能需要短期服用口服的類固醇去控制病情，長期服用這種藥物可能引致很多嚴重的副作用（已在月前的季刊的醫學專欄刊登）。

九龍醫院呼吸系統疾病常識講座



本港約有百分之十的市民都會在不同程度上感染過呼吸系統疾病，當中大部分病者遇到的都屬小問題，若能按照適當的醫療指示，病者大多可以迅速康復。因此，香港電訊CSL與九龍醫院合作設立一項二十四小時電話錄音免費服務。

市民現時只要撥1878823就可收聽到十六段不同的錄音聲帶。這項免費的廣東話熱線服務將資料歸納為六個類別，分別是哮喘病，呼吸系統疾病的病徵，肺癆病，肺癌，慢性阻塞性肺病及呼吸系統之感染。

衛生署中央健康教育組 二十四小時健康教育熱線服務

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8330111。

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，製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5721476查詢，並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）（VHS 179），解釋何謂哮喘，並介紹哮喘病的病因，症狀治療及預防方法，片長十四分鐘。

連環六格



熱線姑娘心聲

「喂，我是患有哮喘的，現在懷孕了，我很擔心孩子出生後會有哮喘病」電話中傳來是一把很溫柔的聲音，但語氣卻是很焦慮不安的。

熱線姑娘接著嘗試以病理的角度，解釋懷孕的婦女，患有哮喘病，仍然可以如常使用吸入劑，不會危害嬰兒的健康。假若父母其中一人患上哮喘，他們的子女哮喘病的發病率會較高，但哮喘病人如果配合適當的治療和預防藥物，都可以過正常人一般的生活。大約有百分之七十的兒童，會在發育期後哮喘斷尾。

她很耐心地聽我的解釋，並說她和丈夫都很擔心怎樣照顧患有哮喘病的小孩，讓他可以快樂地成長。熱線姑娘感覺純粹以病理的角度，不可以令她憂心的情緒平復下來，從言語間，我感覺沉重的心理包袱，已壓得

她透不過氣來。

「你的父母以往怎樣照顧患有哮喘病的你呢？」我跟她慢慢聊天，了解多一點她的感受。熱線姑娘鼓勵她以另一個角度去看遺傳哮喘這個問題。如果她經

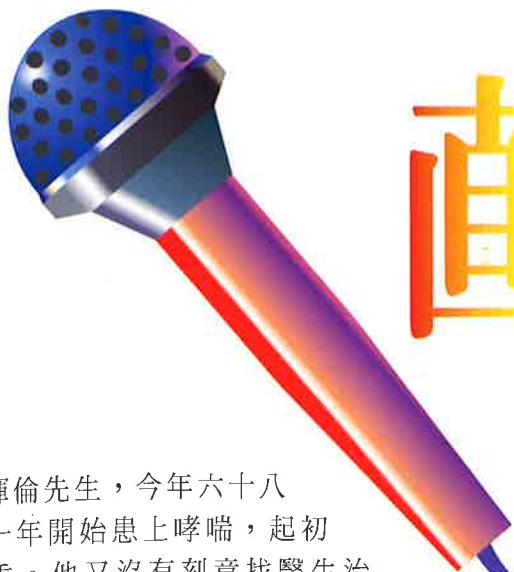
歷過哮喘病的困擾，將來懂得照顧患哮喘病的子女。在孩子哮喘發作時，夫婦倆不會驚惶失措。她更可以坦率地和子女分享哮喘病的體驗，幫

助他們健康地成長，子女從疾病中磨鍊，她可以加把勁在旁鼓勵……。

「如果你以這樣積極的態度，迎接你的小寶寶出生，你和孩子都會活得更快樂。」

「別太憂慮吧！懷孕十多個月，孩子才出世，將來還有很多事情要兼顧呢！你的父母能夠悉心照顧你，患有哮喘的你，擁有快樂的婚姻生活和幸福家庭。即使你的孩子將來真的患有哮喘，我相信你亦有愛心和能力照顧他的，況且你的丈夫也支持你呢！」

「謝謝你，陳姑娘，我要掛線了，我偷偷在公司撥電給你，不能說太久。」電話中的聲音開始變得歡笑了。



直擊專訪

陳輝倫先生，今年六十八歲，九一年開始患上哮喘，起初不算嚴重。他又沒有刻意找醫生治理，至九二年尾病情轉趨嚴重。

去年陳先生住進醫院等候做前列腺手術，在病房整整一個月，發覺氣管不妥，咳個不停，跟著氣喘，在醫院服藥也沒有大的起色。

他出院後在家療養，經常半夜哮喘發作，要眾人撥電召救傷車送院，試過最嚴重每星期發作一至兩次，成了醫院的常客，每次入院最少住四天才能回家。又要打針吊鹽水，很是辛苦。

主診的醫生指出陳先生老年患上哮喘，可能和早年的吸煙習慣有關。陳輝倫先生吸食香煙，約每天一包，試過斷斷續續戒煙，但也吸食香煙達十年時間。

陳先生覺得哮喘沒有改善，光顧私家醫生費用昂費，而且也不見收效。有一回，他認識一名病友，介紹試用一隻止咳藥水，但藥房卻找不到。藥房的藥劑師熱心介紹了十多種不同的藥物給陳先生，說是有止咳防喘的作用。

陳先生吃了那些藥物，果然減少了哮喘發作的次數，但是體重卻直線上升，面龐也變得浮浮腫腫。後來私家醫生告訴陳先生，他服食了一年多的激素俗稱肥仔丸，長期服用會產生嚴重的副作用。陳先生才恍然大悟，停止了服用激素。

現在陳先生定期到伊利莎伯醫院覆診，每天早晚吃藥丸和使用預防的吸入劑，近半年沒有嚴重的哮喘發作。

病況穩定下來，陳先生說適當的運動也有幫助。

陳先生年輕時曾學習游泳，因此嘗試夏天每星期游泳四次，發覺早上游泳後，精神充沛，渾身舒暢。冬天如氣溫超過二十度，陳先生也持之以恆到九龍公園暖水池游泳。

去年暑假，陳先生報名參加市政局辦的太極健身班，也愛上了練習太極。太極動作節奏緩慢，適合老人家學習，動作柔軟富藝術性。。他閒來在家練習，也買了一些書藉鑽研太極，樂在其中。

陳先生說家中的兒子，歲半時患上哮喘，現在兒子十五歲，踏入發育期，哮喘沒有發作，卻料不到自己在晚年才患上哮喘。

他是在一個偶然的機會下，認識哮喘會。陳先生的小女兒，今年在黃埔花園的商場當兼職，看見哮喘會在該商場舉辦教育展覽，便拿了入會表格讓父親填寫。

陳先生說哮喘病人急性發作，常常令家人擔心，患者也感到氣促辛苦。他希望哮喘會向外加強宣傳，使更多患者有機會互相交流護理心得。



會員優惠

萬訊科電（香港）有限公司現提供優惠給哮喘會會員，以九折之零售價錢，購買Honeywell Enviracaire環保寶空氣淨化機。環保寶空氣淨化機經美國先進醫療器材協會(A.A.M.I)及食品藥物管理局認可註冊，採用超高密度H.E.P.A. Filter過濾膜。摺疊式設計能有效處理空氣中之微粒。

包括：☆細菌、病毒

☆香煙微粒及煙霧

☆霉菌、花粉

☆煮食後油煙味

☆過敏性粉塵

☆動物毛髮及皮膚纖維

☆有害的微細纖維

備有以下型號供會員選購：

型號

EV115



產品資料

重量 : 11.5磅 體積 : 10"高×16"直徑

處理風量 : 每分鐘150立方呎

有效範圍 : 200-250平方呎

耗電量 : 275W

優惠價 : \$2550

EV135



重量 : 15.5磅 體積 : 14"高×16"直徑

處理風量 : 每分鐘350立方呎

有效範圍 : 300-350平方呎

耗電量 : 350W

優惠價 : \$2950



訂購以上產品，隨機免費附送一套活性碳過濾膜(Carbon filter)。

有意訂購者，請填妥以下表格，連同有關費用之劃線支票寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭請寫「萬訊科電（香港）有限公司」，以便安排送貨服務。

查詢產品詳情，請電萬訊科電（香港）有限公司4113077

環保寶空氣淨化機訂購表格

姓名 : _____ 會員編號 : _____
電話 : _____ (住) _____ (辦)
地址 : _____
本人欲訂購環保寶空氣淨化機
型號 _____ , 現附上 _____
銀行支票 _____ , 共銀 _____ 元。

會員優惠

信興科技有限公司現有文儀器材，優惠價錢發售給哮喘會會員，包括：

樂聲牌電子打字機KX-R520px

手提式打字機

2,500字符記憶

電子字典

特價 : HK\$1274

樂聲牌碎紙機MP-S20

入紙闊度 : 222毫米

碎紙闊度 : 3毫米

耐用鋼刀

特價 : HK\$1780

以上產品均由信興科技有限公司提供一年免費保用。有意訂購者可聯絡信興科技有限公司馬先生安排訂貨事宜（電話 : 3130665）。會員每人每年只限訂購各式產品一次。

權智有限公司現為哮喘會會員提供購物優惠，以折扣價錢出售集多功能之新一代快譯通辭典。

型號 : EC-6000

功能 : 備英漢辭典、漢英辭典、俚語辭典、百科辭典功能、八種中文輸入法、特效檢字、可接駁電腦、計算機功能

原價 : \$2280

優惠價 : \$2180



型號 : EC-863B

功能 : 電子辭典、普通話、廣東話、日文、英語發音鍵、全句翻譯

原價 : \$2190

優惠價 : \$1980



型號 : EC-4900

功能 : 電子辭典、普通話、廣東話、日文、英語發音鍵

原價 : \$1980

優惠價 : \$1880



會員優惠



GB-800

型號 : GB-800 Genius Book 「聰明寶寶」電子發聲圖書
功能 : 聰明卡針對小朋友有不同成長階段設計，在遊戲中訓練他們的語言能力，手眼協調、計算和推理能力、記憶力、色彩和音樂感覺、禮儀知識
原價 : \$798
優惠價 : \$698

現凡購買以上三款快譯通電子辭典（「聰明寶寶」電子發聲圖書除外），可免費獲贈「霹靂一號」電子遊戲機乙部，數量有限。先到先得。有效期由一九九四年三月至六月三十日。

哮喘會會員購買時，須出示會員證，會員須到權智有限公司服務部，灣仔皇后大道東213號胡忠大廈26字樓取貨。預約取貨或查詢產品詳情，請電權智有限公司8328228



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)油麻地分行梁秀芳小姐或梁婉韶小姐，電7804341或(2)太古城分行丁榮星先生或岑小萍小姐，電8857588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 (1)Mini-Wright HK\$120

(2)Breath-Taker HK\$150

徵求地區性聚會場地

香港哮喘會的會員分佈於全港各區。為了更佳地聯繫會員，互相交流護理哮喘病的心得和體驗，本會計劃於各區舉辦地區性交流聚會。歡迎會員向我們提供聚會地點，請填妥以下資料寄回本會“香港七姊妹郵政信箱60397號”收。

姓名 _____ 會員編號 _____

電話 _____ (住) _____ (辦)

地址 _____

(本人現有以下聚會地點提供；請註明地址)

聚會地址：_____

可供聚會之時間 _____

可容納聚會人數 _____

招募義務工作者

本人有志參與哮喘會之義務工作：

姓名：_____

年齡：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

本人選擇之工作時間（請列明）：

本人專長：編輯□ 劇版□ 繪畫□
中文打字□ 文書□ 聯絡□
展覽當值□

其他（請列明）：_____

繳交會費通知

部份會員尚未繳交九四年度之會費，請盡快填妥以下表格，連同有關會費之劃線支票，寄回香港哮喘會有限公司，七姊妹郵政信箱60397號。支票抬頭為「香港哮喘會有限公司」。會員年費五十元正，永久會員年費二百五十元正。

繳交會費

姓名：_____
會員編號：_____
年齡：_____
電話：(住) _____
(辦) _____
地址：_____

會員權益

本會印刷了哮喘知識小冊子全套七種，內容環繞有關哮喘病的問題，文字深入淺出，使讀者明白治理哮喘的常識，並積極與醫護人員配合，減少哮喘病對日常生活帶來的影響。

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

- 嬰兒和兒童期哮喘 體育運動與哮喘
最高流速與哮喘 哮喘——問與答
哮喘藥物之一——哮喘藥物怎樣發揮作用
哮喘藥物之二——哮喘藥物問與答
哮喘是甚麼 入會單張
海報一套 身份證號碼：_____

姓名：_____ 身份證號碼：_____

性別：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____ 電話：_____

歡迎加入成為新會員

香港哮喘會是一個非牟利慈善團體，以病人和家屬為主幹，宗旨是推廣有關哮喘病的知識，並藉著舉辦各類教育性文娛康樂活動，促進哮喘病患者互相溝通，分享護理哮喘的心得。

我們誠意邀請各位哮喘病者和家屬，與及有興趣認識哮喘病的人士加入成為會員。

香港哮喘會會員申請表格

姓名：_____ 先生/小姐/太太

電話：_____ (住) _____ (辦)

身份證號碼：_____

年齡：_____ 性別：_____

通訊地址：_____

本人○患有哮喘○為患有哮喘之親屬○其他／教育水平○小學○中學○大學或以上
本人願意/不願意參與本會義務工作

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，可一次過支付會費二百五十元，支付方法同上。

會員心聲 誠徵稿件

哮喘會會員通訊是你熟悉的園地，歡迎會員踴躍投稿，分享你的個人經歷和真摯的心聲。投稿請寄「香港哮喘會有限公司」，香港七姊妹郵政信箱60397號。

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九四年三月號第十八期

主席：郭志豪，副主席：柏安妮，秘書：楊國晉。
財務：陳美卿，法律顧問：倫龐卿，會計師：林德彭。
執行委員：陳兆麟、梁展文、郭家明、鄧淑媚、
譚一翔、李君達、李志超、陳乃圭
編輯：陳乃圭、李山河、余衛祖、陳麗霞、陳麟書、
蘇鈞堂、陳婉儀、插圖：鄧志豪、陳佩明