



香港哮喘會

會員通訊

季刊
九五年三月號第二十二期

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER

MAR 95
VOL. 22



踏進黃梅時節，氣溫忽冷忽熱，哮喘患者於這季節容易著涼，誘發嚴重的哮喘發作。今期醫學專欄詳盡闡釋哮喘的成因，希望讀者都能從中獲得對哮喘病的正確知識。不少哮喘的患者，都不敢全情投入運動中，害怕一旦病情惡化，在旁人面前哮喘發作，引來尷尬的情況。「運動誘發性哮喘」這篇文章深入淺出地介紹劇烈運動為何會導致患者氣促，與及避免嚴重發作的有效方法。本會一向鼓勵患者按自己的體質和能力，選擇合適的運動，盡量過正常人一般的生活。父母尤其應該鼓勵患病的孩子多做運動，使他們於發育期間，有足夠的運動，才可健康地成長。

醫學專欄

什麼是哮喘



哮喘是一種很常見的疾病，在先進的國家，大約有百分之五的人是受到哮喘病的影響。雖然如此，哮喘病的成因及預防方法，卻並不為人熟知。現代醫藥知識及自我教育其實可以幫助大部分哮喘患者過著如正常生活，並且一樣有生產力。

哮喘病的一般定義

哮喘是一種複雜的疾病，有多種特性，這些特性卻不易被明確地介定。在眾多的定義中，大致來說可以歸納為“一種疾病，其特性為過敏的氣管及支氣管因受到刺激而產生收縮，收縮程度可以自然產生變化，亦可因治療而改變。”

以下有數個名詞，可以幫助我們明瞭哮喘的定義：

※氣管 **※過敏性** **※氣管阻塞** **※復原性**

清楚明白了這些名詞，我們便可以對哮喘的症狀，肺功能的改變，斷症，及治療有更深的了解。

哮喘的特性

※ 氣管：

氣管是肺的一部份，氣管把空氣輸入肺部，將氧份送到血液內。肺上端的氣管進入肺內，分成無數小氣管。氣管由黏膜，平滑肌，血管及神經線組成。所有這些部分，都與哮喘的呼吸徵狀及疾病發展有關係。

※ 過敏性

哮喘病人和其他人不同之處，最顯著者莫如他們的氣管較常人敏感。到底什麼致使氣管有這樣的不正常情形，我們不得而知。正是這種不正常的過敏反應，令哮喘患者較常人的氣管更易收縮。氣管的過敏做成哮喘病發。幸而這種氣管的過敏反應可以受到藥物控制。

※ 氣管阻塞

哮喘病發時，氣管收縮，即是氣管阻塞。有數個主要原因可引致空氣通過氣管時受到阻礙，甚至不能夠通到肺氣泡，包括：

- * 支氣管平滑肌收縮（支氣管抽筋）
- * 黏液分泌
- * 發炎
- * 肺組織腫脹

這幾種因素的多寡程度，直接影響哮喘病發的劇烈程度。

※ 復原性

受阻塞的氣管是可以回復原狀的，即是說哮喘發作時氣管所產生的變化，並不會做成永久傷害。收窄的氣管可能自我復原，或在大部份情況下，接受治療後回復原狀，支氣管功能不會永遠受損，亦不一定使肺部受損。

哮喘的症狀

哮喘病的發作，往往由某些因素觸發。患者可能在運動時發病，或在受到外物刺激（包括煙薰），在傷風時，或接觸到如花粉，塵埃，動物皮屑或某類食物等致敏原而發病。患者通常在晚上發作時較劇烈，嚴重程度足以令病者不能入睡或甚至需要緊急治療。

哮喘的一般症狀是咳嗽，氣促，及喘鳴。更者，會有胸口緊繃的感覺。哮喘可以是間歇性發作，有外來因素才觸發，或持續的發作。不少病者因哮喘而不能做運動，因呼吸費力而致疲乏不堪，病情嚴重者會身體消瘦。

以上所說的症狀並不是哮喘病獨有。其他與肺部有關的疾病如支氣管炎或肺氣腫亦可能產生相似症狀。由這些呼吸系統疾病而產生類似哮喘的症狀通常是比較持續，而對藥物反應亦較差。換言之，我們不能由任何一個特定病徵而確定是哮喘病。

有些哮喘患者只是會偶然發病，但有些是經常發病，亦有些不停發病，病情變化甚大，由輕微不適至有生命危險都會發生。而且有時會很劇烈，有時卻受到藥物控制而可以和常人一樣生活。

急性哮喘和慢性哮喘

急性哮喘即是我們常見的哮喘發作。病者的支氣管忽然收窄，引致氣促和喘鳴。急性哮喘可以由敏感觸發，或運動後發生，或傷風時發作，甚至無明顯的原故。病發之突然及劇烈是十分可怕，病人需要立刻接受治療。

慢性哮喘的症狀是持續不斷的；視哮喘為一個慢性長期病症尚是一個新的意念，故此仍未能容易地斷定一個人是否患上慢性哮喘。

氣管發炎與哮喘

慢性哮喘的主要成因是氣管長期發炎。這裡提到的發炎是指引致氣管受損的因素。檢驗任何一個哮喘發病者的氣管，都會發現他的氣管呈現赤色及有水腫。如將一小部份氣管內的組織取出，在顯微鏡下檢查，會見到一堆白血球細胞及有腫脹的情況。這就是發炎，是身體受到損傷時所產生的反應。當身體任何一部份受到感染時，便會發炎。發炎對病人是有利的，因為發炎能把感染消除，哮喘病者氣管的發炎亦是同一道理，不過往往因發炎而引致哮喘病發。

哮喘愈長時間不受控制，發炎愈易發生。我們並不完全明白身體發出什麼訊號令氣管發炎，但我們

仍知道這些訊號發自肺部，帶領白血球進入支氣管，加上本身已存在肺部的細胞參與發炎過程，致組織受到損害。當肺部已存在發炎的細胞，這些細胞放出種種化學物質，引致腫脹，破壞氣管組織，影響正常肺功能。並且，氣管發炎令支氣管更易受到刺激而產生反應。換言之，只要小小的刺激，便會引發哮喘。

所有急性嚴重哮喘病人都有氣管發炎



認識引致哮喘的各項致敏原

助人之手

本文介紹英國哮喘病人所得之服務，部份內容攝自the National Asthma Campaign 1994年9月/12月季刊“*Asthma News*”)

甚麼是頑固嚴重的哮喘？這疾病如何影響病人的生命？對哮喘病人可以提供甚麼協助？

哮喘控制得不好，可以是十分嚴重的疾病。在英國，每二千人患哮喘，當中便有一人情況是嚴重的，甚至影響他們自己、家人和朋友的生活。有時候他們要放棄工作，哮喘病在不一定程度下，亦會影響他們做家務或出外購物。患嚴重哮喘的患者往往感覺是孤立無助的。

「有時候，你患有嚴重哮喘，卻希望過正常的生活——上學、玩遊戲和工作，但是這疾病令你感覺孤單極了，好像沒有人會幫助或了解你。」一位病人有這樣的心聲。很多有嚴重哮喘的患者，都會致電英國National Asthma Campaign的哮喘熱線，他們渴望與人傾談，得到支持和鼓勵。



的現象。慢性哮喘病人更加持續地有氣管發炎。所以慢性哮喘是由氣管發炎而引致的。

敏感與哮喘

哮喘病的重要成因之一是敏感。有敏感反應的人，在接觸到敏原時，身體會產生一種敏感抗體，叫Immunoglobulin E IgE（免疫血球E）；這些抗體發出訊號，令某些細胞產生化學物質，刺激支氣管平滑肌收縮並使氣管發炎。

由此可知，致敏原並不直接引發哮喘，它們只是間接引致支氣管阻塞。敏感反應不但間接引發哮喘，而且做成支氣管內壁發炎。有哮喘及敏感反應的病人通常有家族遺傳，但遺傳因素對敏感病有多大影響，我們卻未完全知悉。

哮喘療程的目的

治療哮喘包括在急性哮喘病發時作即時治療，及預防哮喘發作。要達到這目的，我們要盡量制止支氣管收縮及發炎。對敏感的哮喘病人，我們要避免患者接觸致敏原，在病者的環境內，消除對患者不利的致敏原。例如移走睡房內易藏塵埃的地毯及窗簾，及將貓狗等寵物與哮喘病者隔離等。

要完全在沒有致敏原的生活環境是不實際及無可能的事，有見及此，病者必需經常服用藥物減低敏感反應。“預防勝於治療”對病者很重要，作出足夠的預防，病人可望與其他人一樣上班工作，過正常無拘無束的生活。



在公共場所使用吸入劑，經常引來旁人奇異的目光

哮喘的兩種情況

Birmingham Heartsland Hospital呼吸系統顧問醫生Dr. Jon Agres於胸肺研究中心挑選了七十位病人進行研究，找出治療哮喘的方法和誘發的原因。

他解釋說嚴重和一般的哮喘不同之處，主要是病人有劇烈的發作，而且是突然的，甚至影響生命安全，需要經常入院。研究發現患嚴重哮喘的病人分兩大類。

第一類病人的哮喘病徵長期不受控制，需使用多種藥物治療，最高流速量每天約有百分之四十的差異。

剛剛相反，第二類病人的病徵似乎控制得很好，但是病人會在毫無警號的情況下，突然急性發作，要入院診治。

大約有三分之二的病人屬於第一類，他們對於很多容易誘發哮喘的物質如花粉、動物的毛髮及塵埃蟎，都有過敏的反應。此外，進食某類食物也會令他們的哮喘情況變壞。

奶類食品、花生、雜果等都是其中的例子。

研究中心派出一些營養師協助這類病人改善他們的日常飲食習慣。鄧肯太太四年前開始患嚴重的哮喘。經過營養師特別設計的餐單，她停止進食一些敏感的食物如奶類食物，橙汁、穀類和酵素，哮喘就受到控制，並且每天使用兩次支氣管舒張劑和吸入式類固醇。現在她只會於天氣轉變時才偶然發作。（哮喘病人對食物的敏感，因人而異，特別的營養餐單須經專業營養師指示下進行）

患嚴重哮喘的患者，需要更多藥物的幫助。所有Dr. Ayres的病人用霧化水劑用之氣泵、吸入類固醇和支氣管舒張劑。約三分之一的病人，使用一個特殊的注射泵，能夠輸送Terbutaline去舒緩劇烈的哮喘。此外，亦有使用一些藥物去減少哮喘藥物的副作用，例如手震和心跳。

這個注射泵是Dr. Ayres於一九八零年發明的，目的是協助病人穩定他們的最高流速度數，方法是於病人肚子的皮膚下插上一支細小的針。

幼針連接喉管至一個盒子，盒子內藏著一支電動操作的針管，將源源不絕的Terbutaline注入人體。這支針管是藏於一個細小的袋口或皮包中的。

這個系統未必對所有哮喘病人適用，但它能改變很多患者的生活，令他們可參予正常的活動。

勇敢面對

醫院內最重要的工作之一是給予病人足夠的支持。一些病人有情緒上的困擾，不能夠勇敢面對自己的病況，亦抗拒使用某些哮喘類藥物，例如因懼怕肥胖時而不肯長時期吃口服激素，或是濫用霧化水劑藥物，而不服食藥丸。

交流經驗的可貴

為了幫助每個病人解決他們的困難，Dr. Ayres會和他們保持聯絡。他們會坐下來傾談，說出哮喘病對他們的困擾。Dr.

Ayres會盡量改善他們的家居，和找出他們個別的病徵。有些哮喘病人不會經常打噴嚏，但感覺胸口緊繃，而且容易疲勞，睡眠也不好。

「我們雖然不能迅速治癒他們的病，但我們希望改善病人的生活質素和減少他們對藥物的倚賴。」

病人可以隨時到診所，和醫生在愉快的氣氛下討論病情。「最重要是給予他們支持和安慰。緊張和情緒困擾亦會誘發哮喘。」

「病人互相交流經驗和心得，是十分可貴的，可令他們不再感到孤單，其實周圍不少人都有相似的經驗和感受。」

格蘭太太是Birmingham診所的病人。她兩年前染上肺炎後，便患上哮喘。她使用霧化水劑之藥物、和類固醇藥丸控制哮喘。

「嚴重的哮喘發作使人很氣餒。服食類固醇又使我增磅。你感覺自己生存是別人的包袱。但是這樣會令你漸漸學會習慣患哮喘病，仍能如常地生活。但這對部份病人來說不是一件容易的事情。」

格蘭太太偶爾會入院治療，但她盡量過正常人的生活。她是兼職的工務員，又正修讀一項公開大學社會科學學位課程。她說嚴重的哮喘難不到她，她會繼續積極地計劃未來。

轉捩點

患嚴重哮喘病人共同的心聲是渴望別人多些關心他們困難的境況。在今年，Dr. Ayres為他們帶來了一些轉變。除了出版刊物給哮喘患者宣傳此疾病的常識，他亦計劃進行研究。

「我們這裡的工作是發展管理模式，幫助個別患者解決他們的困難。有關哮喘病的研究工作，可協助我們改善診所內的服務。」

為什麼運動後會氣促？

以往，一般人都相信哮喘患者不適宜參加體育運動及任何形式的劇烈運動。今天情況不同了。感謝更佳的藥物及醫生與病人的共同努力，病人即使有因運動誘發性哮喘，也可以參加各種不同的體育活動。

什麼是運動誘發性哮喘？

運動誘發性哮喘(Exercised Induced Asthma, EIA)是病人因運動而產生一連串不舒服的連鎖反應。運動誘發性哮喘的病徵，包括胸口翳悶、咳嗽、喘鳴或呼吸困難。咳嗽是運動誘發性哮喘最普遍的病徵，有些病人只有咳嗽是唯一的病徵。這些

病徵往往於病人做運動三至八分鐘後出現。百分之七十至八十的病人進行劇烈運動後會產生運動誘發性哮喘。

其實，運動往往是年青人最容易誘發哮喘的原因。



無論你進行何種活動，如果運動誘發性哮喘處理得不好，會影響你運動的表現，或是減少你對運動的興趣，及害怕參與運動而引致哮喘。

那種運動容易引致哮喘？

任何運動或體能活動，都會有機會引致哮喘。一些運動，例如賽跑或踏單車，令肺部運動量大

運動前要使用噴劑

增，較容易引致病徵。短時期而不屬於爆炸性的運動，譬如籃球、乒乓球較適合患者，運動令你吸入較乾燥和冷的空氣，引致哮喘發作。最適宜哮喘患者的運動是游泳，因為水裡的空氣是溫暖而潮濕的。

運動誘發性哮喘，可能帶給你一些困擾，但是你不應就此放棄參與體育和運動。一九八八年，奧林匹克奧運會有五十三名運動員患有哮喘，共替美國贏得十六面獎牌。這些體育運動員，都能很好地控制自己的哮喘。你也可以做到。

為什麼運動會誘發哮喘？

你進行運動時，呼吸會加速，以應付身體的需要。吸入的空氣沒有機會變暖及濕潤，便進入了肺部。大量吸入這些乾冷的空氣，令到上支氣管收窄。除此，你的支氣管變得敏感，分泌很多痰涎，而支氣管亦會水腫發炎，令到呼吸更加困難。

患有哮喘的運動員

這些是美國頂級的運動員，他們患有哮喘，但曾贏得多項獎項：

Jeanette Bolden

Bruce Davidson

Nancy Hogshead

Jackie Joyner Kersee

Art Monk

Jim Ryun

Dominique Wilkins

奧林匹克金牌賽跑選手

美國奧林匹克泳隊銀牌及金牌得主

奧林匹克三料游泳金牌

奧林匹克雙料田徑及賽跑金牌

足球員

前千五呎賽跑世界紀錄保持者

NBA籃球隊員

還有甚麼因素，可於運動時引起哮喘的病徵？

如果你對花粉敏感，應盡量避免於花粉季節參加戶外運動，或起碼要避免於花粉散播最厲害的日子裡參加體育運動。

其他一些戶外及室內因素亦可以影響運動誘發性哮喘。過份疲勞、煙霧或濃烈的化學氣味，例如新油漆的體育場館，都可以帶來運動誘發性哮喘，一些人沒有運動也會因此出現哮喘的病徵。在空氣污濁的地方運動亦容易引起發作。

天氣轉變亦會影響你。譬如，曾有運動誘發性哮喘記錄的病人，在嚴寒的天氣下運動較為吃力，因為吸入乾冷的空氣是會導致氣促的。有時，用絲巾或頭巾圍住嘴部和鼻子，才在寒冷天氣運動，都能夠避免發作的機會。

記著，如果你患有傷風病毒感染，運動時病徵會更明顯，而令你感到不適。所以細心留意在何時和何地運動是很重要的。

如何知道自己患有運動誘發性哮喘？

你的醫生會幫助你進行完整的醫學檢驗，以決定是否患上運動誘發性哮喘。他會了解你家庭的病歷、經常的活動或是使用的藥物。運動體能測驗多是划艇機器、踏單車等。醫生會叫你使用最高流速計，以監察肺部的變化。

小孩子可以上體育課嗎？

小孩子患有哮喘，應參與校內的各項體育活動，包括上體育課。這是對小孩的身心發展十分重要的。你只要遵照以下的一些指示，便可享受運動的樂趣。

- 確保你的孩子有專業醫生的照顧
- 幫助孩子了解哮喘治療計劃，並準時服藥

- 讓體育老師知道你的孩子患有哮喘，並使老師們協助實踐孩子的哮喘治療計劃
- 記緊要孩子先使用吸入劑，才參加體育課，避免運動誘發性哮喘，尤其體育課是於戶外寒冷的天氣或花粉季節進行
- 教導孩子如果慣用的藥物沒有功效，便要告訴其他人

我有哮喘，可以做運動嗎？

當然可以。每一個人，包括哮喘患者，都需要過活躍的生活。很多病人忽視了身體早期的警報訊號，才會於運動時出現問題。此外不遵循醫生指示的治療計劃，也會影響病情。

如果正確實踐哮喘治療計劃，小孩子有哮喘病，都可以完全參與體育課和校際運動。聯絡學校的人事部、老師、教練、使他們知道孩子的哮喘治療計劃，會有很大的幫助。

我可以做那些運動？

除了服用醫生處方的藥物，你可以選擇哮喘病人適宜的運動，有效地控制運動誘發性哮喘。

舉例，游泳最適合哮喘患者，游泳時吸入水面溫暖潮濕的空氣，減少氣管收窄的機會。運動量較少的運動，如欖球、足球、網球，對肺部支氣管的影響最少。

儘管一些運動較適合哮喘患者，很多醫生都相信患者是可以選擇任何種類的體能運動，只要配合設計適宜的哮喘治療計劃便可以。

你決定選擇運動項目，記著不要過份勉強自己。

最重要是留意運動對身體的影響，運動容易使人疲倦。如果發覺自己沒有能力參加某種運動，可能顯示你的哮喘控制得不好，是需要重新檢討哮喘治療計劃的時候了。

兒童期的哮喘

在世界各地兒童患哮喘日漸普通，引起廣泛的關注。當其他的兒童疾病漸漸減少時，兒童患哮喘病的病例卻日見增多。

(本文據自The National Asthma Campaign 1994年9月/12月季刊的“*Asthma News*”，介紹在Hammersmith醫院對兒童哮喘的最新研究發現)

Hammersmith醫院逢星期三都極為繁忙，迫滿了前來候診的兒童哮喘患者。在英國，超過一百萬學齡兒童（即七分之一）患哮喘，而五歲或以下的兒童有類似哮喘的病徵，約為數五十萬之外。

五歲以下兒童期的哮喘，並不是成人患哮喘的縮影那般簡單。其實，有不少醫生對甚麼原因，形成兒童患哮喘都有不同的意見。

Hammersmith醫院兒科教授Mike Silverman和Dr. Nicola Wilson致力研究構成兒童哮喘病的複雜成因。「我們最有興趣研究的是氣管敏感的性質，為甚麼有些哮喘患者會比常人的氣管敏感，和這些情況怎樣影響兒童的病況。」Silverman教授說。

如果能及早找出導致氣管敏感的原因，便可以促進治療哮喘的發展，達到有效地控制病徵。後者的研究尤其重要，因為治療兒童哮喘比成年人更困難。所以，整個研究的目的是確保患者有

足夠的治療，及防止哮喘惡化。

首項研究是量度孩子的肺功能和氣管的過敏性，並把研究的兒童分為四組：新生嬰兒，嬰兒，五歲以下小童及五歲以上的兒童。研究過程遇到一些問題，五歲以下的兒童不能使用傳統的量度方法，譬如最高流速計準確地量度肺功能，而且目前還未有令人滿意的方法，獲取準確的量度，所以研究人員迫不得已設計一套新的量度肺功能的方法。

發展新方法

Silverman教授說他們很多的工作是很創新的。他們的研究人員最聰明的方法，是發明了一件“壓縮式的紅色積克”，可以量度18個月以下嬰孩的肺功能。這件積克(Jacket)外型仿似救生衣，把睡著嗰嗰的腰部包裹著。當積克放鬆時，可以鼓勵嗰嗰呼氣，呼出的氣體透過嗰嗰的面罩，進入一部機器，進行記錄和分析，以便有需要時可掌握有關的資料。

National Asthma Campaign動用超過二十四萬英鎊來資助這項計劃，並交由Hammersmith醫院負責是項富挑戰性和影響力的研究。Silverman教授說研究的範圍極為廣泛，在這個世界性的醫學中心網絡內，研究的進行幾乎跨越所有醫療的界別。

研究最成功的地方，不是發展新方法量度氣管過敏，而是把這些技巧應用到研究的



兒童經常因喘而缺課

問題上。研究也找到一些令人“驚奇”的發現，譬如新生的嬰兒出生時沒有過敏症，但他們的氣管對外界的物質容易出現過敏的反應，尤以女嬰更甚，這些過敏的情況在嬰兒開始接觸外界惡劣的環境前已產生。這些情況令嬰孩容易因傷風病毒感染而打噴嚏，日後演變成嬰兒期哮喘。

其他研究結果顯示六歲以上的學前兒童氣管過敏的情況並不局限於患哮喘的兒童。Silverman教授說兒童氣管過敏的表現因人而異，因此哮喘的情況也各有不同。

舉例說，一項研究中發現一個年輕的兒童哮喘的病況隨著年紀增長而有所轉變。約三歲的兒童哮喘，是較容易受傷風病毒感染而引致，跟敏感或氣管過敏沒有關係。當小孩較年長，這些氣管過敏的模式會漸漸消失，而哮喘跟過敏和氣管敏感的關係變得更普遍。Dr. Wilson說最有意義是查出甚麼原因導致這些轉變。

嬰兒期以後的哮喘

我們假設有不同的模式和原因，引起嬰兒期的哮喘，利用痰涎的分析，可幫助找出病發的原因。兒童吸入鹽水的噴霧一段時期，便引起氣管的反應。兒童會被鼓勵咳出痰涎，痰涎內包含的發炎細胞Eosinophils顯示氣管的情況。研究的目的是找出不同種類的咳嗽。有些嬰孩在年幼時經常咳嗽，但長大後卻沒有這種病徵。

約二百名年齡由六至十四的兒童，參加這項研究。不少難以控制的因素，會妨礙研究的結果，譬如需要確保孩子不會在晚上傷風感冒，他們須在指定的日子學習技巧，並在研究的過

程結束時，能夠順利咳出痰涎。

研究對象的小朋友分為幾組，包括一個比較標準小組(Control Group)，其中包括一些沒有患哮喘的小朋友，又分為患有敏感症和沒有敏感症的。研究人員找出在比較標準小組的小朋友痰涎內發炎細胞的數目，並和其他小組的兒童作出比較。這項試驗可以幫助解答，兒童痰涎內發炎細胞的出現是否和哮喘控制不好有關，或是反映氣管的發炎程度。研究人員也致力找尋敏感如何影響哮喘。

Dr. Wilson說根據氣管敏感和病徵的研究，我們發現在很年幼的兒童身上，兩者的關係並不明顯，但在七至八歲的兒童就比較顯著，可能的解釋是年幼的兒童沒有氣管發炎，或是支氣管過敏和年幼兒童的氣管發炎沒有直接關係。

研究對象的年齡很重要，尤其是六至七歲的兒童，一些很關鍵的轉變，例如兒童何時開始氣喘或停止氣喘，他們的情況是否變壞，或是引起日後更多的問題。

研究的範圍顯示，年幼兒童患哮喘，不是每個都有相同病況的。Silverman教授說這些發現將影響以後數年的研究。患者的哮喘分為多種類型，各有不同的病因，需要不同的預防和治療方法。這個是很重要的發現。假設我們能分辨不同類型的哮喘及預計誘發發作的因素，我們便可以加以預防。對於不同的哮喘病人，我們應該找出他們的特性，才能有效地控制哮喘，而不是把所有哮喘病人用同一種方法治療。

空氣過濾器

減少哮喘發作其一之方法是病人盡量避免吸入使自己產生過敏的致敏原。哮喘病人往往會對多過一種致敏原產生過敏反應，要完全避免這些致敏原，病人就要生活在一個完全潔淨的環境中。但在現實生活裡，是很難找到這樣理想的居所。過去的季刊醫學專欄，我們亦屢次提及在家居的環境減低塵埃蟎數目的重要性，那麼使用空氣清淨或過濾器是否有一定的幫助？

現時市場推出不少空氣清淨或過濾器。它們的推介書均聲明對控制哮喘有莫大的幫助。其實每樣醫學產品的真正功能是需要經過詳細的臨床測試才能確定。很多有關哮喘病的醫學雜誌都曾對這一類的儀器作出評估，最有效的一種產品是High Efficiency Particulate filter高效能粒子過濾器，通常醫院中央冷氣系統都是用這種設施，把入風空氣內微小的細菌隔離。在室內放置這種儀器是可以減少塵埃蟎及其他致敏原的數目，但是否對控制哮喘有一定的幫助，至今尚未肯定。

在那些情況下，我們才考慮使用這些空氣清淨器？如果病人已遵從醫生的指示使用預防藥物，但效果仍然不十分理想，病情時好時壞。而病人家庭的經濟亦許可的話（這些空氣清淨器的價錢是極之昂貴），可以嘗試在病人的睡房或常到室內的地方放置一部這類形的儀器。經過一段日子，觀察病情是否得到改善。在此再重述一次，這些儀器的效能是未經專家確定的。



遠行的貼士

☆你必需於遠行前，和主診醫生討論平常的哮喘治療計劃，及哮喘急性發作時應變措施。小心記錄這些要點，並告訴和你相伴同行的友人，互相照應。

☆攜帶足夠應用藥物和吸入劑，以備不時之需。如有需要，可要求主診醫生替你簽署一份藥物名單，列明你攜帶遠行的藥物名稱和需要使用的份量。

☆如果你的子女對羽毛敏感，可帶備一個供旅行用的枕頭，或是使用防敏感的枕袋，很多外國地方都使用羽毛枕頭的。

☆一些國家並沒有嚴格執行禁止公眾人士於公眾地方吸煙的法例，所以於餐廳、公共交通工具、酒店和店舖，不難發現吸煙的人客。

☆目的地及所經地方的醫療設施應在考慮之列。應盡可能購買醫療保險，以免財政因病發而大失預算。



旅行前必須帶備足夠藥物

Prilgrims的學校生活

對一小撮有特別需要的學生來說，Prilgrim學校是改變生命的地方。

過去六個月的生活，基婭的生命起了重大的轉變，帶來新的生機。每天使用兩至三個小時的霧化水劑藥物，匆匆忙忙趕往醫院求診，疏忽學業，錯過很多黃金機會……，這些一切都成為過去。終於她的哮喘已受到控制，過著正常的學校生活。六個月前基婭進入了Prilgrims學校就讀。

Prilgrims是一間有五十六個宿位的學校，位於Seawood。該校由ICAN慈善基金創辦於1955年，是目前全英國唯一一間收容九歲以下患嚴重哮喘或濕疹學生的學校。雖然有很多說法認為，要兒童脫離家庭或主流教育是不應該的，但是對一小撮有嚴重哮喘的孩子來說，Prilgrims較社區給予的照顧更理想，而且帶給他們新的生命和突破。

基婭十三歲，回想起進入Prilgrims入讀前的學校生活，不禁搖頭傷感。坐著她身旁的是她的同學和好友慧姬也附和。Prilgrims和其他學校不同之處是，她們在這裡找到人與人之間的了解和關心。過去他們在學校遇到的是嘲笑和譏諷。慧姬患有哮喘和濕疹，記得以往皮膚差時，幾乎沒有同學願意坐在她的隔壁。十個月前她未入讀Prilgrims，進出醫院，學業因而大大退步，到了無可挽救的地步。今天，兩個女孩都定期上課，參加學校的體育活動，還熱切期待參加下個學期戲劇的演出。

Dr. Kenneth Mcghee過去十七年一直擔任學校的醫務監督。他解釋為甚麼Prilgrims對大部份學生來說是理想的地方。典型患哮喘的學生經常往普通科、兒科、及胸肺科醫生求診，但是仍沒法有效地控制哮喘。有些成了醫院的常客，錯過了整整一年學校的課程。重返學校後，他們追不上同學的進度，缺乏自信心，又受到同學的取笑。這些哮喘的兒童，漸漸以哮喘為藉口，逃避上課。Prilgrims幫助他們改變此情況。

正面的回應

大部份學生初到Prilgrims入讀，都需要使用各種不同的藥物。除了個別的學生，Dr. Mcghee成功地把這些學生使用的劑量降低。很多學生每兩三個月回醫院，每次看不同的醫生。各個醫生對治療哮喘都有不同的方法，若病人的病況沒有進展，大部份情況下，醫生都會指示處方更多的劑量。這些方法都幫助不到他們，為甚麼Prilgrims卻成功呢？「我們採用通式教學。兒童在這裡不會被縱容或被看成是特別的。相反，我們鼓勵他們發展潛能，參予很多種類的運動和活動。教導兒童服藥只是打勝了一半的仗。這裡是寄宿學校。學生必須遵守這裡的規距，否則他們的福利會被剝奪。準時服藥是這裡的另一項規距。」

Prilgrims的醫療照顧是十分完善的。這兒有完備的醫藥，一隊由三名高級護士長領導的專業護士，提供二十四小時的服務。Dr. Mcghee一星期探訪Prilgrims三次，並電話奉召處理日常的醫療問題。學生一星期最少三次參加物理治療班，學習胸口緊繫時如何控制正常的呼吸。所有學生入讀前，都經常進出醫院，Prilgrims帶給他們的轉變是令人驚奇的，過去十年Prilgrims收讀的學生只有三名曾於在校期間進入醫院留醫。學生的問題於校園內獲得即時解決。很多學生感到安全，知道隨時可獲得專業的幫忙而感覺輕鬆。

學生放學校假期或告假時又怎樣呢？Prilgrims的醫務人員說，有些兒童從家裡返校，情況變壞了，尤其是對學校陌生的新同學情況更甚。他們在家中再次接觸到致敏原，而且又不按時服藥。他們於放假期間進出醫院，但是回到學校後，卻沒有缺課。所以他們在離校時已認識到預防藥物的重要性。在學校內健康最佳的同學多是十歲時開始入讀，較年長的學生有他們的一套想法，不容易因受監管而改變。

驕人的成功率

Prilgrims不單在控制哮喘方面有很高的成功率，學生們在學業成績和運動方面，成績也很理想。學校禮堂的入口，掛滿了歷屆學生成功的例子，有些照片內微笑的年青人接受大學頒授學位，或是年青的男女運動員，在運動會的成績備受嘉許。傑出的學生包括Caterbury的市長，屢次打破記錄的騎師，以及橫渡海洋的年青人等。

讓孩子發揮潛質是Prilgrims重要的教育方針。學生們被編於某一班，是以學業成績分配，而不是以年歲界定。學校有定時上課的時間，學生也有輔導功課的時間。每班的人數很少，缺課的同學也會被安排補課。Prilgrims使用國家的課程，學生最多可選擇十科。學校的設備很完善，學生有機會參加本地的文藝活動和運動比賽。今年，學生有機會到法國或其他地方旅行，坐獨木舟、爬山或為學校的太陽能小組計劃工作。

學生們很少缺課，一些氣喘的學生送往休息室後，俟健康好轉，便被送回課堂。有時老師甚至會帶功課給他們做呢！

回復正常的生活

雖然Prilgrims的學校生活很理想，但仍有困難。首先，學生們要離開家庭，滋味很不好受。但是Dr. Mcghee談到分離也不是件壞事情。「哮喘可以是十分可怕的，要二十四小時照顧嚴重的哮喘患者，會對家人構成很大的壓力。在Prilgrims沒有恐懼和不安。這個轉變可讓每個人有機會鬆馳。」

最令人頭痛的是昂貴的學費。每年Prilgrims要游說本地的教育機關，接納每年在每個孩子身上花多二萬一千英鎊，不是一件容易的事情。學生需要寫信，解釋需要特別教育的理由，在Prilgrims取得一席位，要闖過很多的難關。譬如游說父母同意及取得醫院顧問醫生的支持，基婭就花了兩年時才取得學位。

如非必要，教育當局會盡量安排學生於普通學校就讀。Prilgrims目標是一小撮患嚴重哮喘，需要特別照顧的學生。Dr. Mcghee估計只有二百名兒童可藉著如Prilgrims一類的學校受惠，比對起每七個小朋友便有一個患哮喘的百分比，這個數目無疑是很少的。

倫敦Royal Brompton國家心肺醫院高級教授和胸肺科醫生Dr. Andrew Bush有以下的說法。「Prilgrims為一小撮需要協助的哮喘患者提供極佳的服務。我每年平均主診三千名哮喘患者，其中只推薦約五名學生申請入讀Prilgrims，而我每天看的多是哮喘最惡劣的病人。」這些學生因健康欠佳參加不到正常主流的教育，甚至不能回校。入讀Prilgrims是唯一的出路。」

基婭和慧姬微笑，表示希望將來的職業是律師、或是社會工作者。沒有Prilgrims，他們可能沒有美好的將來吧！

（本文譯自National Asthma Campaign出版“*Asthma News*” 1994年9月至12月份季刊）



活動花絮

在12月至2月期間，香港哮喘會與香港復康會——社區復康網絡舉行了一連串活動。

在11月至2月舉辦的跆拳道班已圓滿結束，總共有11名小朋友參加。他們在活動中除了學習跆拳道基本知識外，在註冊護士和麥姑娘和導師麥Sir指導下，認識、練習運動前應有準備及遇上哮喘突發時的處理。孩子們現在亦有大部份繼續參加跆拳道班練習。

12月11日於太空館舉行「哮喘與敏感」講座，主講者為紐西蘭奧克蘭哮喘會主席梁醫生。整個講座在梁醫生風趣和幽默的講詞之中結束。梁醫生更鼓勵患者、家屬積極參加哮喘自助組織的重要性。

12月21日於香港復康會社區復康網絡東九龍辦事處舉行的“開心歡聚迎聖誕（由於場地有限，故只能容納50人參加），但在歡樂氣氛下進行。會員及家屬均投入遊戲中，聖誕老人更大派禮物，人人有份，永不落空。

1月21日於溫莎公爵大廈戴麟趾夫人禮堂舉行的“常見呼吸疾病病徵”講座，約有120人參加。當日由哮喘會的顧問醫生——譚一翔醫生和陳乃圭醫生主持。入場人士更於講座後提出熱烈發問。

於1月7日至2月24日（逢星期六）下午2:00—4:00期間舉行的“偷閒加油站”——哮喘患者及家屬互助課程（I），共有

19個家庭，總共41人參加；各成員均踴躍出席，孩子們更能從遊戲活動中，認識哮喘病；家長們也能透過討論和練習，了解如何照顧患病的孩子。



春茗聯歡

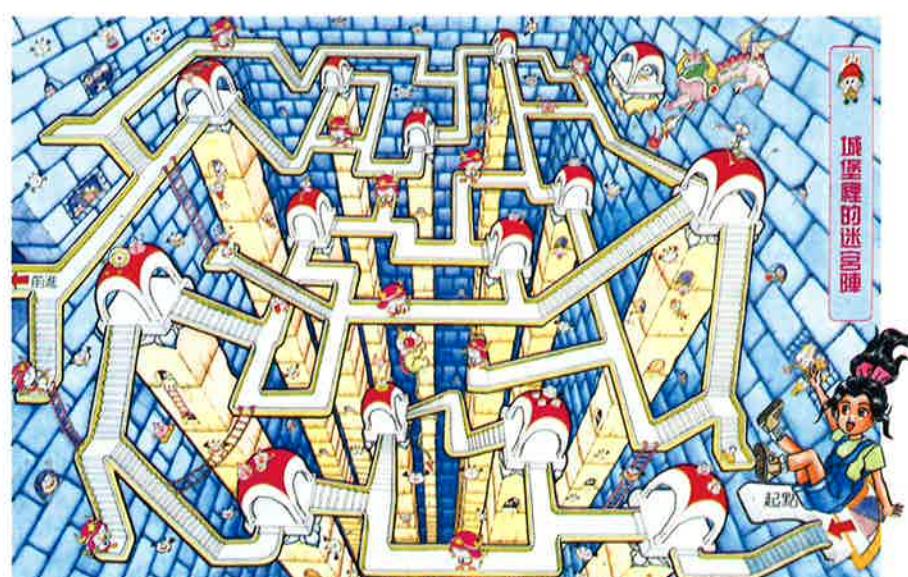


為聯繫本會義工及顧問醫生，哮喘會於二月二十日（星期一）假中環紅綿道龍騰閣酒家舉行春茗團拜。席上大家聚首一堂，氣氛熱鬧。本會過往能夠順利推行各項會務及服務哮喘病人之工作計劃，實有賴義工們抽出寶貴時間協助，謹致以衷心的謝意。希望未來會員繼續支持本會各項教育性活動，並歡迎你們向本會提出建設性的意見，使活動內容更迎合參加者的需要。

找不到出路，該怎麼辦？

小華玩捉迷藏，誤走進迷宮。

你能幫助他們找到出路，尋回遺失的吸入劑嗎？填妥答案後，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」，並於信封背後寫上姓名、會員編號、電話、住址、年齡、性別。得獎者可獲精美獎品乙份。



得獎揭曉

上期迷宮遊戲，得獎名單如下：

1. 譚宇軒 (360)
2. 張雁玲 (1650)
3. 張雪萍 (1226)
4. 鍾景鴻 (1162)
5. 李張雪貞 (295)
6. 陳文勇 (1248)

得獎者請於辦公時間致電許小姐，電話8521817，領取精美獎品乙份。

活動預告篇

【哮喘】

偷閒加油站 II 哮喘患者及其家屬互助課程 II

日期：1995年3月10日至4月28日（逢星期五）

時間：晚上七時至九時

地點：東九龍辦事處

內容：討論及分享哮喘病處理方法及技巧，照顧患者時的困難及感受。

對象：歡迎十八歲以下哮喘患者家屬及照顧者參加

費用：\$20（只收家長費用）

備註：六至十一歲哮喘兒童可一同出席，參與「出位小戰士」小組，從輕鬆的活動及遊戲中學習對哮喘病的認識。

查詢及報名：2857 7678 葉姑娘或2549 7744 尹姑娘

「喘喘得息」

認識哮喘病展覽

日期：1995年3月18日（星期六）

時間：下午二時至六時

地點：葵芳新都會廣場水晶廳

內容：哮喘病知識展覽——電腦顯示哮喘知識、吸入器示範、圖片展覽。

對象：哮喘病患者、家屬、公眾人士。

費用：全免

查詢及報名：2857 7678 葉姑娘或2549 7744 尹姑娘



物理治療與哮喘

日期：1995年4月29日（星期六）

時間：下午三時至五時

地點：社聯溫莎公爵大廈戴麟趾夫人禮堂

內容：物理治療在處理、治療哮喘病的工作及治療師在當中的角色

講者：待定

費用：全免

查詢及報名：2857 7678 葉姑娘或2549 7744 尹姑娘

「類固醇與哮喘」講座

日期：1995年6月4日（星期日）

時間：上午十時至下午十二時

地點：科學館演講廳

內容：1) 澄清及講解類固醇對哮喘的作用。
2) 哮喘用藥—類固醇與一般類固醇的分別。

對象：歡迎患者、家屬及各專業人士報名參加，各額有限，請速報名索取入場券。

費用：全免

查詢及報名：2794 3010 / 2549 7744 尹姑娘或
2857 7678 葉姑娘

「管」你之「道」—成人哮喘患者及家屬互助課程

日期：1995年7月8日至8月19日（逢星期六）

時間：下午二時三十分至四時三十分

地點：待定

內容：1) 講解有關哮喘病的知識。
2) 討論和分享。
3) 因此病帶來日常生活的問題和解決方法。

課程節數：7

費用：30元

對象：「18歲以上」哮喘患者及家屬

講者：專業社工、註冊護士、物理治療師及醫生。

查詢及報名：尹姑娘2793010或葉姑娘28577678

密切留意哮喘會之游泳班

游泳可以鍛鍊個人的氣管和增加肺氣量，是十分適合哮喘病人的體能活動。哮喘會過往數年，皆於暑假期間舉辦兒童游泳初班，課程由專業教練指導，一向深受會員和家長的歡迎。

現時本會正籌備今年之暑假兒童游泳課程，敬希會員留意稍後的通告，踴躍報名！

「健康資訊易得到！」

現附寄上「香港復康會社區復康網絡」的會員申請表乙張。會員填妥表格及交上支票，寄回本會，會員便會定期每兩個月收到一份「活動傳真」獲悉更多有關長期病患的資訊。會員更

可以使用「香港復康會社區復康網絡」的設施，包括
- 圖書館、錄影帶…。請盡快寄來！本會還設有一條“長期病患熱線服務”名為“復康一線通”，為會員及公眾人士解答有關長期病患的資訊。電話：27941122。



適當的物理治療，能加快哮喘患者的康復過程。

每天面對不同的人和事，生活上的點點滴滴，你又可曾記在心頭？作為哮喘病人，你是否深深體會這疾病，對生活造成的困擾？並願意藉著文字與會友們分享。

今期新闢的專欄「生活點滴」，歡迎本會會員踴躍投稿，傾訴哮喘病人的心聲。

來稿字數不限，郵寄地址為香港七姊妹郵政信箱60397號。請註明個人姓名、會員編號，地址和聯絡電話。

游泳適合哮喘病人 張佩儀

運動——人皆認為是一種非常有益身心的活動。特別游泳對哮喘病患者就更加適合，因為對他們來說，游泳是運動，也是治療的其中一種方法。所以，大部份的醫護人員都極力推薦此項運動。

如果患哮喘的兒童能夠參加一些團體舉辦的長期性游泳訓練班，對他們日後的生理、心理的發展真是獲益良多。在生理上患者們可以在自然輕鬆和愉快，沒有任何束縛的環境裡接受治療，總比醫院來得好，而且避免服食大量的藥物對身體產生的條件反射和影響。在心理方面他們會減少孤獨的感覺，發展他們正常的社交活動，心境開朗「病」、「痛」也因此而減低。

游泳是防止患者吸入較乾的空氣後，導致哮喘發作。因為游泳池四周圍都佈滿不少濕潤的空氣，減低氣管敏感的現象發生。並且在游泳的時候，運動能促進呼吸速度和深度，增加肺氣量、氣管擴張的頻率，習慣後，敏感情況會好轉，發作的次數亦會下降。

另一方面，游泳更是個鍛鍊的好機會。雖然比較艱苦，但通過訓練，我們能學習到互助互愛和體育精神的深意，也培養刻苦耐勞、服從師長、堅強、獨立、自信和分析能力，例如在比賽中失敗，我們不會埋怨，只是堅強地接受事實，再接再勵，努力地練習，面對新的挑戰，絕不會像懦夫似的。

不斷的比賽，使人吸收更多的經驗，在冷靜的環境裡，增強獨自觀察，分析現況的能力和欣賞別人的修養，這是磨練出

來的結果。

如果幸運地勝出更帶來無限的喜悅，是不是一舉多得呢？

最後，除了運動外，亦要和醫生保持聯絡直到根治為止。

醫生按語：

慢性病患者是需要克服很多困難，才能過正常人一般的生活。張佩儀是本會活躍的會員，經常參予哮喘會舉辦的活動。她是今年應屆的中五會考生，雖然功課較忙，仍然不放棄於學校游泳隊的訓練。她的一篇文章“游泳適合哮喘病人”說出很多重要的人生哲學，其實積極地面對人生，不只是哮喘病患者，而亦是一般常人應有的態度。人的抵抗力是應付病魔最有效的武器。但怎樣增強一個人的抵抗力，至今仍是一個謎。除了有足夠的營養外，適當的運動亦非常重要。但哮喘病人往往因為運動會容易誘發哮喘發作，而不敢去做運動，所以大部份哮喘病患者的體格都較為柔弱。要鍛練好自己的身體，病人首先要把哮喘病控制得好，然後選擇適合自己體能的運動，有恆心地去磨練，才能把體格強健起來。一如張小姐所說——游泳是最適合哮喘病患者的運動。



游泳可以健身

BB的健康

BB出生後，健康正常。我的身體也漸漸復原，很快便再外出工作，安心地把孩子交給親戚照顧。孩子八個月大，每次玩耍總是嘻哈逗笑後，出現輕微的喘聲。有時食奶後也出現這樣的現象。

漸漸我開始感覺情況不尋常，孩子經常看醫生，氣管還是很脆弱，容易氣促，最後經醫生證實BB患上了哮喘。

我和丈夫均感到難以接受這事實。接著BB要每天使用哮喘的預防劑。雖然有醫生指導和輔助儀器的幫助，起初讓BB使用吸入劑，真是雞手鴨腳。幸好，BB以為媽咪拿吸管和他玩遊戲，所以罩著鼻子吸氣依然咁咁地笑。

自從孩子患上哮喘，我和丈夫才開始認識這呼吸系統的疾病，懂得觀察孩子發作時的徵象。經過醫生的勸告和指示，丈夫慢慢戒除吸煙的壞習慣。他明白BB的氣管敏感，實在不適宜居住在

空氣污濁的環境裡。為了BB的健康，丈夫也十分合作，我們約法三章，家裡只留下一個房間為吸煙區，其他地點一概不準吸煙。丈夫的煙癮也慢慢地減退，少抽了很多根香煙。我深信戒掉抽煙的壞習

慣，對孩子和成人都是有益的，所以感到很安慰。

醫生又告訴我們，家中要盡量避免BB接觸發病的致敏原。所以我們不再舖地氈，最心痛的還是要放棄飼養多年的長毛愛犬，狠心地把它送給了友人。那頭是我倆的愛犬，精靈活潑，我們也不願意捨棄它，只是BB的健康放在首位，所以也只好割愛。

現在BB 15個月大，生得肥肥白白，性格調皮，對周圍的事物產生興趣，至今也沒有嚴重的哮喘發作。我們都希望他日後能夠健康快樂地成長。

新的一年剛開始，不知道別人的新年願望是甚麼，對我來說，孩子的健康已是世上的無價寶。

編者語：

潔淨的環境，可以減少患病兒童接觸誘發哮喘的致敏原。稚齡的兒童哮喘發作，往往令家長十分憂心，害怕孩子長大後病情仍沒有改善，影響正常的起居和學校生活。

大部份患病的兒童，經過專業醫生指導，和接受適當的藥物治療，都可以大大地減少哮喘發作的機會，能夠進行同齡孩子一般的活動。

孩子的病情時好時壞，家長們悉心照顧，是可以鼓勵患病的孩子勇敢地面對哮喘病帶來的困擾。



泰北之旅——赤腳醫生

十多年前一個聖誕前夕的早上，我和一群宗教熱愛者乘機飛往泰國曼谷，一行三男四女並非去觀光或享受五星級酒店設備。我們每人帶備睡袋，各樣日用品及厚厚毛衣，而我還帶備大量哮喘藥及其他各類常用藥物，這次所到的地方不是泰國美麗的沙灘，而是很少人到過的泰北山區難民村，那裡住著大多是四九年撤退的國民黨軍人、家屬及其後人。

我們這隊宣教雜牌軍，沒有一人到過泰國，領隊卻只是一位二十歲左右的神學院女學生，原先有一位曾到過泰北的牧師帶隊，後因事故不能前往，撇下我們這群不知天高地厚的小伙子前往，只留下汽車公司地址及電話，及泰北傳教士的地址。

早上十二時下機，通過一個簡單寬鬆的海關後，一到計程車站，便給一群計程車司機圍著，要四佰銖泰幣（折合港幣約一百二十元）才能送我們到曼谷市中心長途車站，最後卻以壹佰銖價錢成交。

當晚我們乘坐一輛豪華長途汽車，內有電影欣賞，有漂亮女服務員按時送上飲品及食物，更特別是車上有洗手間設備，使我們夢想著往後的旅程應不會太差。第二天早上我們到達清邁，吃過早點後，我們在車站旁等候接我們往泰北的傳教士。一個多小時後，一輛殘舊吉普車疾駛到我們面前，一位滿面泥塵的傳教士跳下來便對我們說：「快上車，否則入黑也到不了目的地。」

那輛吉普車被改裝成客車，車上兩旁只有長長板櫈，我們就是乘這車往泰北，八個多小時的行程盡是崎嶇泥路，這些木板坐椅，使我們的屁股在崎嶇山路旅程中受盡不少折磨，而這輛車沿途不停接載及上落乘客，小小車廂擠滿差不多三十人，車身又不夠高，站著的人用盡各種姿勢去使自己不會跌倒，擠不進車廂的人便站在車尾踏架上，手拉鐵架微曲雙腿地站著，當車廂內有一點空位，便會拼勁地擠進去。

中途時有一位中年婦人背著孩子，手提行李，因擠不進車廂內要站在車外，我們看見她搖搖欲墜，為她心驚，我自告奮勇，讓坐與她，她用泰語不停說多謝及祝福的話，使我有點兒不好意思。

起初的半小時還充滿著快感，站在車尾踏架上的感覺有如乘風而去，刺激非常。沿途只見舖滿泥塵的房屋和木屋，但卻不時見到華麗廟宇，而最討厭的就是撲面而來的泥塵，站了不到一小時，那刺激快感已不見了，換來的是兩手發麻及雙腿發酸，為了一時之勇只好撐下去而不敢作聲。同伴們怕我會被拋下車。初時他們伸手拉著我褲頭的皮帶，後來索性將我的皮帶穿過車尾鐵通，好不容易捱過

三個半小時旅程到達泰北山區由教會開辦的學生中心，下車時差點兒站不穩、雙手又紅又腫。但當我進入學生中心時被他們熱情所溶化了，使我忘卻旅程的辛苦。他們騰出兩個房間給我們，想不到窮得連床也沒有，我們只能用膠布墊地鋪草蓆睡在地上，用行李袋作枕頭，但這只是開始罷。往後還有數晚要住在山區內茅屋內，每晚圍著一個挖泥坑而成的火堆睡覺，那晚上還可以透過屋頂破洞看到夜空的星星，晚上的氣溫可以跌至攝氏九度左右，烈日當空時，溫度可升至三十五度左右，真不明他們如何忍受這變幻天氣。

當日經一天旅程，疲倦非常，很早便睡著了，睡至半夜被傳來嘈吵聲弄醒，我們隨即出去，原來有一名學生哮喘病發，非常辛苦，必須看醫生，但必須乘兩小時車程往鄰村，但那位醫生只在日間應診，在晚上十二時那裡去找醫生呢？送他去六小時車程的一所簡陋醫院，又怕他受不了，在他們手足無措時，我向他們提議嘗試用我帶來的哮喘藥，他們立刻同意，我便拿出Ventolin噴霧劑，叫他將氣呼出，便向他嘴裡噴三次並要他大力吸入肺內，忍氣十五秒才呼氣，不出十分鐘時間，我們看見他開始呼吸暢順並能安詳睡著了。學生和傳教士都很高興，說我是神為他們預備的醫生。

那時我才知道他們那裡藥物及醫療設備嚴重缺乏，我所帶去的哮喘藥及其他藥物如退燒、止痛、感冒、敏感、胃藥及救傷外用藥物，對我們來說是很普通及容易購買得的，但對他們卻是寶貴的。想不到我帶去的藥物使我成為隨隊醫護人員及那裡的赤腳醫生。

這次旅程中我不但沒有發病，還比同行隊員健壯，連肚瀉也沒有，完全適應當地環境及食物，並能靠一點醫護知識帶給他們幫助，這是我意想不到的，同樣也給我一份榮譽及喜樂。那裡有很多哮喘病人，很多是因天氣氣溫差異太多而患氣管炎，又沒有藥物醫治而形成哮喘，離開時，我將所有藥物留給他們，並教他們如何使用及何時和何樣情況下使用該等藥物，他們對我感謝之心，到現在還透過傳教寫信給我。

哮喘雖是長期性疾病，及使患者異常痛苦，但與其他疾病相比又不算什麼，起碼它不容易取去你的性命，因此哮喘病人千萬不要自怨自艾，環顧四週，幫助那些比你更痛苦，更無助的人。用積極的態度面對未來，情緒低落只會帶來病魔纏擾。不要怕，積極面對人生，那將會為你這一生帶來不少美好的回憶。

哮喘病患者陳麟書

直擊專訪

小孩子患病，父母都十分憂心。有時，孩子的病況轉變，父母還未察覺，或是未能立即帶孩子求診，都會令病情加深，甚至產生嚴重的後果。

黃太的小兒子樂賓，幾年前便有這樣的經歷。樂賓今年十一歲，七、八歲時經常患咳嗽、傷風、感冒，又有皮膚敏感。小學時期，幾乎每個月都要光顧醫生。

醫生說樂賓患的是氣管敏感，因為香港人煙稠密，空氣污染情況嚴重，所以很難完全根治氣管敏感。

黃太憶說，樂賓每次看醫生後，都能立即止咳和傷風，但是不久又再次害病。有一回，家中的老人家對黃太說，小孩子不適

宜吃太多西藥，著她帶孩子看中醫。樂賓很怕吃苦茶，於是黃太便試試讓孩子發揮自己的抵抗力，沒有帶他看任何醫生。

但是，樂賓的病情沒有改善。後來，有一個晚上，黃太發覺孩子不停傷風咳嗽，還有氣促、喉乾的現象。黃先生反對太太帶孩子往急症室，因為黃先生覺得這些地方不太吉利，叫黃太翌天早上才帶孩子看醫生。

好不容易到了翌天早上，黃太和孩子在診所等候看病，她突然發覺孩子氣促得很厲害，連手指甲也變了色，急忙請診所的護士，讓樂賓先看病。

醫生說樂賓患上哮喘，說黃太不應延遲帶孩子看病，很容易會

造成意外。幸好，樂賓在診所聞氣後，呼吸已順暢，手指甲也回復紅色，黃太才放下心頭大石。

黃太事後才知道，氣管敏感和哮喘，雖然名稱不同，其實是同一類病況。她說現在孩子患了哮喘數年，自己和家人對哮喘的觀念已改變了許多，不會介意告訴別人孩子患了此疾病。

「事後回想，我們都覺得孩子的健康最重要，如果有需要，我們都不會再忌諱帶樂賓往急症室求醫。」黃太說。

自從孩子患病後，黃太發覺身邊很多人，都患哮喘病，所以也不算是甚麼大不了的事情。

現在，樂賓的病況十分穩定，定期往南葵涌馬會診所覆診，聞氣bricanyl和Intal偶然天氣轉變，才需服食口服藥Zaditen和Volmax。

樂賓也十分聽話，上體育課或做劇烈運動前，都事先吸氣，防止哮喘發作。

天氣轉變對樂賓的哮喘病況影響最大。三年前，樂賓開始跟隨私人游泳教練習泳。連續學了三個暑假，現在可游畢幾個直池，天氣轉涼，樂賓游泳後，都沒有發作哮喘，黃太感到十分欣慰。

她說孩子患了哮喘病，性格也較為柔弱，體格比同齡的孩子消瘦，而且孩子有偏食的習慣，不愛吃雞蛋和魚，每餐只吃肉類和蔬菜。學校繁重的功課和考試壓力，都影響了樂賓的病情。

醫生說樂賓每逢考試測驗前，例必害病，是神經緊張的表現，叫黃太盡量開解孩子。

有一回，樂賓哮喘發作，連累測驗也不合格，變得悶悶不樂。黃太安慰孩子，凡事只要盡力便已足夠，如果日後身體健康，成績便會進步，叫他不需要太掛心。

幾年前，黃太加入了哮喘會，還帶樂賓參加醫學講座，讓孩子了解自己的病因。黃太說講座的內容，令她和孩子受益不少，知道如何打理哮喘的病情。

譬如，黃太知道留意家居清潔，可以減少病人接觸誘發哮喘的致敏原，便放棄在家居舖地氈，減少使用窗簾布，把小孩的毛公仔勤加清洗。樂賓一開始咳嗽，黃太便留意他氣管的變化。此外，她又避免樂賓吃太多含味精、香料的食物或凍的飲料，這些都是她聽講座後學會的常識。

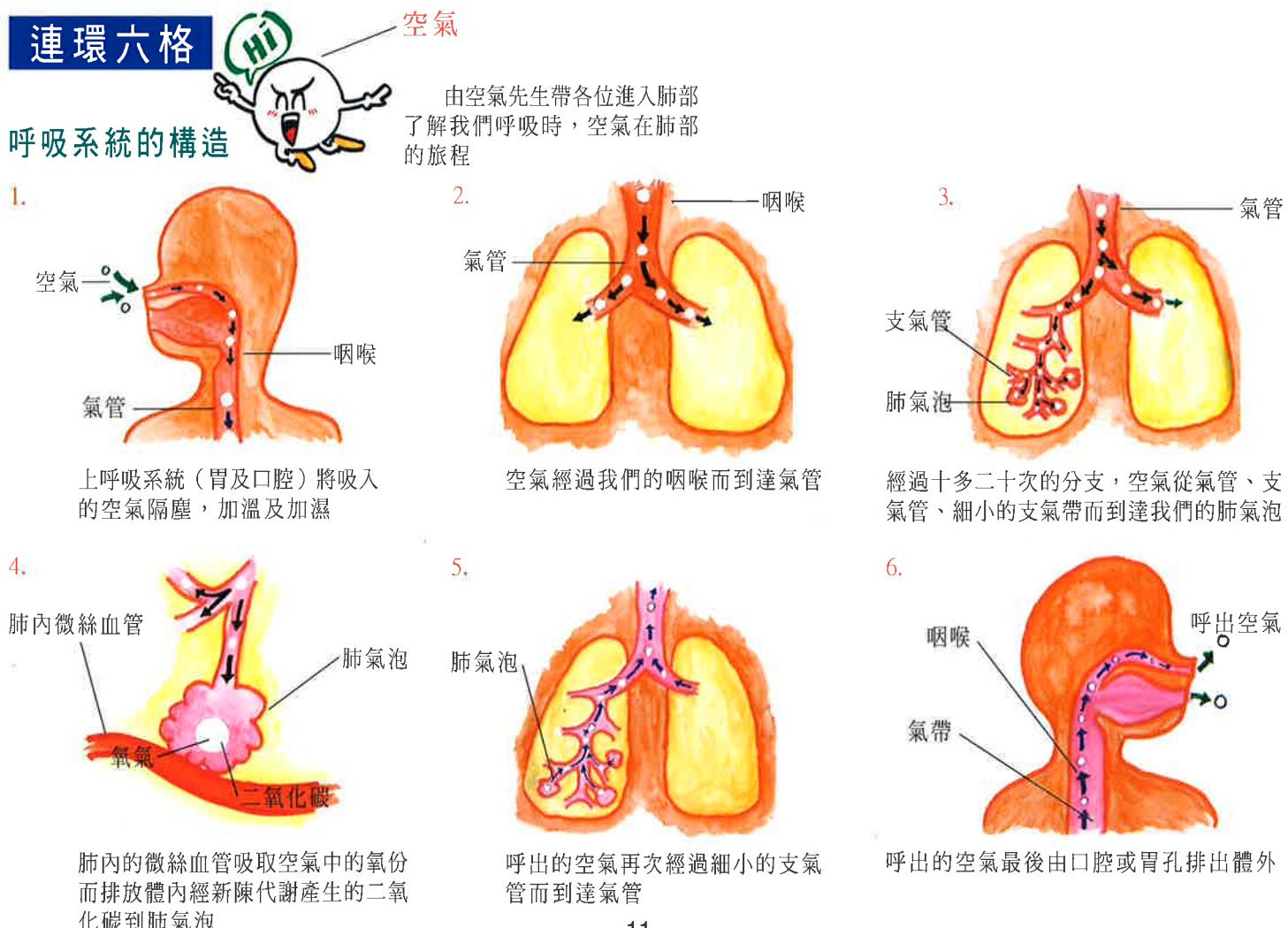
有時，樂賓都會因為受到諸多限制，而感覺不開心，覺得人家的孩子，甚麼生冷食物如雪糕、汽水，都可開懷大吃，自己卻沒法品嘗，無形中產生了自卑和憂鬱的情緒。

黃太是小學老師，平日接觸小朋友多，對他們的心理也瞭如指掌。「這些限制對樂賓來說，無疑是很強的挫敗感。」黃太說。黃太會和他解釋，電視新聞中看到兒童病房的小朋友，很多比樂賓患的病要嚴重得多。而且，參加講座的病人，有些發言時說起自己的病情，也是十分嚴重的。有些哮喘病人甚至睡不安寧，要別人照顧的。漸漸樂賓也接受這些現實，覺得自己的病情，比起很多小朋友，算是比上不足，比下有餘，已經十分幸運。

黃太花了很多精神照顧樂賓，有時令樂賓的哥哥產生醋意。不過經黃太開解後，哥哥也明白，並願意照顧弟弟。有時，弟弟忘記吸氣，或偷吃朱古力，哥哥還做了黃太的「偵探」，向她「告發」樂賓的行為呢！

談到樂賓以後的發展，黃太說不會向他施加壓力，讓他隨著自己的能力和興趣去發展，最重要是他身體健康，因為有健康才有體魄去追求學問。

黃太說，家長對患哮喘子女的管教，以及灌輸正確的知識是很重要的。她曾看見某些哮喘的學生經常缺課，離開醫院後，把應該吸的藥物丟掉，說媽媽教導不可吸太多西藥，結果沒多久又聽說那個小孩子入了醫院，令黃太十分感慨。又有些小學學生要躲在洗手間吸氣，害怕其他同學取笑。有些小學學生，更誤以為自己的哮喘病是會傳染別人的。她認為哮喘會應多做宣傳工作，使更多人知道哮喘病的正確知識。



繳交會費通知

如會員尚未繳交95年之會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會會費劃線支票，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號，以便辦理九五年之會藉事宜。支票抬頭為「香港哮喘會」，會員年費五十元正，永久會員年費二百五十元正。

未有開設支票戶口之會員，可由即日起，往永安旺角或太古城分行顧客服務部繳付現金會費，可獲發回收條。會員亦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會址，收據背面請清楚書寫姓名、會員編號、年齡、電話、地址，以便本會發回正式之收據及寄發新會員証。

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

查詢詳情，請電 8577678葉小姐

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」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。

會員權益

本會印刷了哮喘知識小冊子全套七款，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
- 哮喘一問與答
- 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
- 海報一套
- 入會單張

姓名：_____

身份證號碼：_____

性別：_____

年齡：_____

會員編號：_____

通訊地址：_____

電話：_____

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 7106288 或
- 2) 太古城分行黃蕙珍小姐或司徒巧雲小姐，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\$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

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九五年三月號第二十二期

主席：郭志豪 · 副主席：柏安妮 · 祕書：楊國晉 ·

財務：黃俊發 · 會計師：林德彰

執行委員：陳兆麟、梁展文、郭家明、黃俊發、譚一翔、李君達、李志超、陳乃圭、張雲飛

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、林德昇