



香港哮喘會

The Hong Kong Asthma Society

會員通訊
(季刊)

九〇年六月號

編者的話

吸收了前兩期的經驗和接受了多方面善意的批評，本期不論在內容和形式上都比以往更豐富和充實。

本期之「專題探研」提出的問題相信是與你息息相關的。而在四月份成功舉行了的座談會本期也有摘錄在「講座答問」中。當然也少不了由本會醫生答覆或許是你寄來的「讀者來函」。還有，來稿「父母心」一文亦可能同時是你的心聲。本期通訊亦提供未來數月之會員活動，希望得到你熱烈支持並踴躍參加。

另外，相信你會留意到這一期之內容也加插了許多漫畫及插圖，這個當然是因為我們在版面設計上之要求提高了，使之圖文並茂、多姿多彩，希望你會喜歡。

這裡，應該感謝參與這一期工作的朋友，同時希望會員繼續對本會的支持。你的投稿及參與將令本會之宗旨更能發揚光大。

專題探討

預防哮喘

治療哮喘，除了要懂得適當地運用藥物外，最重要的是做好預防工作；方可對病情控制收到事半功倍之效。

哮喘是一種氣管過敏反應，而氣管對於很多不同的刺激因素都會產生氣管阻塞現象，形成哮喘發作。故此，我們必須瞭解什麼是一般誘發哮喘的因素，方能着手預防。

常見的哮喘「外在」的誘發因素有：塵蟎、動物雀鳥的皮毛、花粉、霉等。此外，病毒性的呼吸道感染（一般的感冒），也是其中最常見的原因之一。哮喘還會是由一些「人體內在的因素」所誘發，例如：運動、心理或感情的波動等。若能

避免接觸「外在」因素，小心控制「內在」誘因，便可減少病發的次數。

塵蟎是一種細小的昆蟲。生長於床褥、地氈、枕頭等有毛孔藏塵埃的地方。對哮喘患者的氣管極具刺激性。要病者減少接觸塵蟎，可常常使用吸塵機打掃或濕布清潔，盡量選用地板以代替地毯。床褥、枕頭，最好是用乳膠的。被舖要經常洗曬。小孩子的公仔要盡量減少。更換床舖的時候病者最好不在場。這些都是有效的預防方法。此外，家中少飼養寵物、少種花草、減少病者不必要的接觸，亦是十分重要。病毒性的呼吸道感染則比較難預防。主要是避免親近感冒患

者，但畢竟生活於現實社會裡，絕不可能不與別人接觸，而且我們受感染後也會產生免疫能力，所以隔離措施亦只能適可而止，不宜太過避忌。

至於運動方面，有賴現代哮喘藥物的幫助，患者絕對可以參加任何體能可以應付的各類運動。不過，患者哮喘程度應可受到藥物控制的。此外，在運動前先使用吸入劑的氣管舒張藥（例如：Ventolin）等，百份之九十都有功效。而心理、感情方面的情緒控制，則是一般生活的藝術，採中庸之道可也。

最後，外國的研究發現：吸煙、消極吸煙（Passive smoking）及空氣污染等，都會增加一個地區的哮喘病例，這些都值得我們關注。



避免接近對氣管具刺激的致敏原

最高流速與哮喘

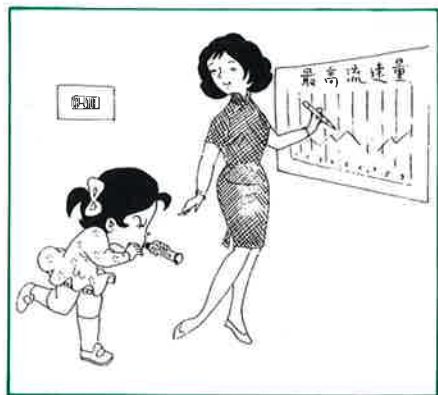
最高流速是一個人將肺部空氣盡力吹出時所能達到的最快速度。我們可以用一個簡單的儀器量度它，這個儀器叫最高流速計。一般是塑膠造的，非常輕便。但使用最高流速計的方法必須正確，才能發揮其功能。使用時主要有下列五個步驟：

1. 將指針撥向計尺上「零」的位置，

用雙手放平拿着流速計。手指切勿碰到計尺。

2. 張口盡力吸氣。
3. 嘴唇緊含口管，用力盡快吹氣，不可讓舌頭或牙齒阻塞口管。
4. 記下指針量度剛才吹氣的度數，然後把指針撥回「零」的位置。
5. 連續做三次，將最好的成績記下來。

流速計的口管還要經常拿出來清潔，整個儀器更要經常保持乾爽。保養得好，流速計是很耐用的。



記下你早晚最高流速量的度數

為什麼我們要知道最高流速量呢？最高流速是一個量度氣管阻塞的簡單方法，當哮喘發作，肺氣管因腫脹、發炎和收縮而引致阻塞時，最高流速便因而下降。阻塞愈嚴重，流速也愈低。情況好轉時，流速也相應升高至正常的速度。哮喘病情控制未達理想的病人，最高流速不但偏低，還會在早晚之間顯示出較大的起落轉變。通常早上剛起床時的流速較低，下午黃昏時則較好一點。若哮喘病者的最高流速早晚變化太大，便顯示他對哮喘的控制不太好。病者每天早晚將自己的最高流速記錄下來，就能讓醫生知道病情控制的進度了。哮喘發作時，在用藥前後量度最高流速，亦可幫助病人知道情況是否已受藥物控制。有些醫生要求病人在每天吸用藥物前後都量度，亦可以知道氣管對藥物的反應。

長期使用哮喘藥物以預防病發的病者都應有一個最高流速計，不

時讓自己和醫生知道氣管的情況。在哮喘惡化或不穩定時，或有傷風感冒時，或經接觸使哮喘發作的物質時，都應該多量幾次最高流速，若有下降情況，則應及早使用氣管舒張劑來控制病情，減少要去看醫生或入院的機會。

吸入劑與口服劑的比較

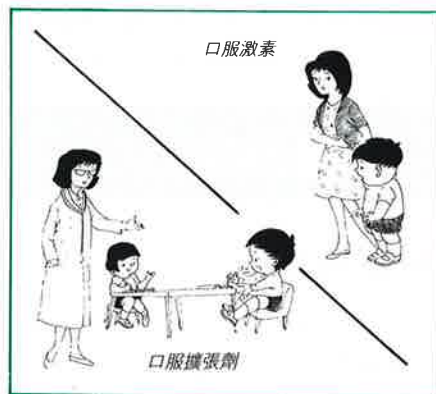
哮喘藥物雖然種類繁多，但一般供長期或在家使用的方式，不外是口服劑或吸入劑兩種。注射劑雖然效力很好，但只適用於緊急情況。

吸入劑是個很方便的用藥方法。藥物被製成可吸入之氣體或粉末，隨着病者的呼吸進入肺內，直達各小支氣管中發揮作用，所以藥力很快，並且有效。吸入劑又可分為噴霧劑(metered dose inhaler, or MDI)、粉末劑(dry powder inhaler, or DPI)、和水性噴霧劑(nebulizer solution)之類。噴霧劑流行已久，它的製成方法像噴髮膠。藥物是與一些不起化學作用的氣體(freon)在高壓下混和，貯存於一個細小的噴霧器內，指力輕壓可以打開器皿一端的活門，噴出定量的氣體藥物，病人若同時深深吸氣，藥物便隨着氣流進入肺部，發揮功能。但當然病者必須先掌握吸藥的技術，在噴霧器引發的同時吸氣，才可收效。有些病者，如六歲以下的小童或年老病者，在使用噴霧器的技術上有困難，這樣，其他的吸入劑就可以派用場了。粉末劑的吸入器就較容易操作，唯成本亦較高。此外，噴霧器亦可加上形狀像個攪球的儲霧器，亦可以為呼吸配合得不好的病者提供幫助。吸入的方法還有水劑霧化器，可將水性的藥物變成像蒸氣般的霧，讓病人以正常呼吸將藥物吸入肺內。這個方法需要一個壓縮氣泵來提供噴霧的氣體，在醫院裡，通常都用氧氣

代替。並且，病者通常需要五至十分鐘才可將藥物吸完。

各種吸入的方法中，水性噴霧劑雖然最不需要病人在技術上怎樣合作，但價錢亦最昂貴，也不容易攜帶。普通噴霧劑雖然對技術要求最高，但若掌握了個中竅門，實為最方便實用的方法。其他吸入劑也在不同程度上幫助病者較容易使用藥物。

口服哮喘藥物最大的好處是方便，可是，因為口服藥要經由腸胃吸收，血液循環才能到達氣管發生效用，所需要吃的份量比較吸入劑通常要大數十倍。並且因為藥物循環身體，副作用亦較多和容易發生。此外，有些長效或慢揮發藥性的口服藥是要整片吞下才能得到預期效果的。若病人不明瞭服藥方法；特別是小孩子及老年人，往往把藥物壓碎或溶於液體中以便服用，效果將適得其反。



口服藥的副作用

目前，差不多所有治療哮喘的藥都有吸入劑的，包括氣管舒張劑、類固醇和色甘酸二鈉等。外國不少專家都採用吸入劑為主要治療哮喘的方法，讀者適宜請教醫生那一種吸入劑適合，和怎樣才是正確的使用方法，才可安心使用。

總括來說，吸入的哮喘藥比口服的有許多優勝的地方，如效力快、副作用少、劑量少等。吸入劑主要的限制在於使用方法的掌握，醫生若能選擇病人適合的方式，並悉心教導他們如何使用，治療哮喘就可以收事半功倍之效了。■

讀者來函

類固醇對於治療突發性哮喘發作是否有效？

口服及靜脈注射的類固醇都是一些應急的藥物，當哮喘至不受一般藥物如吸入的支氣管舒張劑控制時，口服的類固醇能在一兩天內發揮其功效，使收窄的氣管回復對吸入的支氣管舒張劑原有的反應，做到緩解哮喘的效果。

如病者的哮喘發作得越來越嚴重而且持續惡化——我們稱為連續性的哮喘，那麼病人就需立刻入院接受治療。除了高份量的吸入支氣管舒張劑，靜脈注射的類固醇亦是必要的救急藥物。

除了Intal（應好）及Zaditen（喘者定）之外，還有那些預防哮喘的藥物？

哮喘病主要的成因是因為病者氣管過敏而導致氣管收窄及支氣管內壁發炎及腫脹而形成。所以預防的藥物須有減低氣管過敏及消除支氣管內壁發炎的功能。

吸入的類固醇是最有效的預防藥物。其功效及使用法已於上期季刊「醫學專欄」中刊登。因為使用的份量極低，通常一天的總份量不超過一毫克，所以不會帶來嚴重的副作用：如抑壓腎上腺素的分泌或影響兒童的發育。

Tilade（泰靈）是一種新產品，其功能是減低氣管的敏感度及有抗炎的效能，用途與吸入的類固醇極之相似。但泰靈不屬於類固醇種類的藥物，所以沒有類固醇的副作用。

如雙親均患有哮喘病，他們的兒女得到哮喘病的機會是否比一般人為高？

哮喘病是有遺傳因素的。雖然不是直接遺傳，但若雙親均有哮喘病，他們的兒女患上哮喘的機會要比一般人高出幾倍。■

講座答問

由本會主辦的第二次學術講座，於一九九零年四月八日假沙田大會堂演講室舉行。講題為「哮喘病所用的藥物」。整個講座由下午三時至四時半，歷時一個半小時。

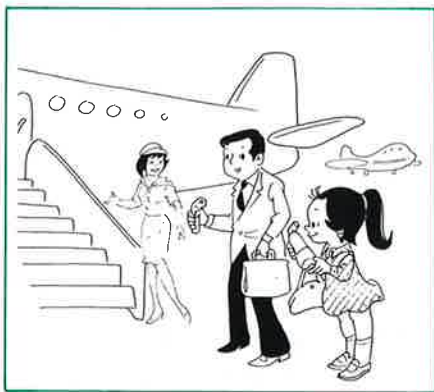
首先由陳乃圭醫生介紹各種治療哮喘的藥物，接着由曾英美醫生講解兒童哮喘藥物。主要內容涉及支氣管舒張劑及其所引發的副作用、各種用藥如 β_2 受體興奮劑（支氣管舒張劑）及類固醇等的特性，藥物吸入的儀器的正確使用方法及不同程度哮喘的測量及處理方法。最後由與會者自由發問。是次聚會約有二百人參加。以下為部份問題及顧問醫生解答：

①色甘酸二鈉（INTAL）和喘樂靈（VENTOLIN）有什麼分別？又以上兩種藥物若長期使用，是否有副作用？

●色甘酸二鈉是預防哮喘發作及控制哮喘的藥物。通常需用上一至兩

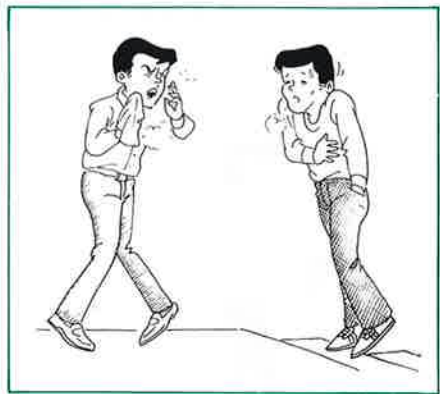
星期方才見效；並要長期使用才能產生理想效果。而喘樂靈的作用是擴張氣管，在病人出現氣促時使用，很快即可見效。每日並可用三至四次。以上兩種藥物均沒有嚴重的副作用。一些病人在吸入後或會有咳嗽現象，原因是喉部受到刺激。但整體來說並沒有大問題。

②患有哮喘病的人，是否可乘搭飛機？如攜帶噴霧氣上機以備不時之需，會否產生危險？



③

●一般哮喘病患者若沒有缺氧的情況，乘搭飛機是沒有問題的。但病者應隨身攜帶他們平時使用的藥物，特別是一些噴霧式的支氣管舒張劑。因為這些藥物能舒解突發性的哮喘。這些吸入器的體積不大，因此內裏的壓縮力亦不會很強，不會導致危險。



③氣管炎和哮喘是否同一疾病？鼻敏感與哮喘相互的關係怎樣？

●氣管炎和哮喘是兩種不同的疾

病。但根據外國的醫學研究，發現鼻敏感與哮喘有着密切的關係，病人同時患上哮喘及鼻敏感的病例十分普遍。病人若能把鼻敏感治好，往往他們的哮喘病亦會控制得較好。

④哮喘是否會引致病者窒息或休克？

●哮喘發作時，病人的氣管會出現收縮現象，細小的支氣管內壁常有發炎及腫脹，因而導致肺內的空氣流通受阻，使病人呼吸困難並有窒息感覺。如情況得不到改善，嚴重的氣管阻塞會導致人體缺氧而產生休克，更嚴重的可能導致死亡。



⑤哮喘病患者是否容易對厭惡性的氣味如天那水、汽車廢氣產生過敏反應？

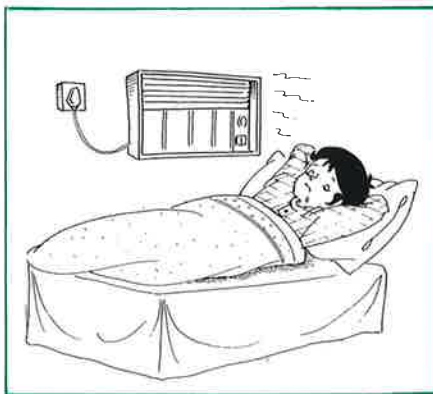
●哮喘病患者的氣管通常較一般人敏感，故此對一些厭惡性的氣味及塵埃較易作出過敏反應。



⑥在香港炎夏的晚上，開冷氣機睡

眠，對哮喘患者有好處嗎？

●這有兩方面看法：首先，有些哮喘患者若其氣管屬十分敏感的，會因吸入冷空氣而引發哮喘。其實，冷空氣在經入口鼻呼吸系統時，會變得溫暖及濕潤。但若患者發覺空氣過冷及不適時，最好還是改用抽濕機了。



但在另一角度看，炎夏及潮濕的月份裡，匿藏於睡房內的塵蟎繁殖得十分迅速。塵蟎對於哮喘的孩童極具刺激性。房間若能保持低溫及濕度於百份之五十以下，便可減少塵蟎的增長。此外，移去地氈及經常洗曬被鋪，也是極有效的方法。

⑦在夏季，游泳時間多久對患者才最適宜？



●雖然游泳是最適合哮喘病患者的運動，但劇烈的游泳如比賽亦可能導致部份病者哮喘發作。至於運動量及游泳多久是最適合則視乎個別的體能及病情控制好壞而定。一般在泳池或在海灣暢泳，對大部份哮

喘病患者都極之適合。游泳的優點是快慢由人。病情穩定的哮喘病患者，更可以接受運動員式的訓練。哮喘病患者應該知道定期服用預防藥物可以把病情控制得更好，使你能夠參與更多活動。在運動前五至十分鐘，吸入如“Ventolin”及“Bricanyl”等藥物，大多數能防止因運動而誘發哮喘發作。很多傑出的游泳好手，亦患有哮喘。但是俗傳：「游泳能醫治哮喘」的說法，實在並沒有科學根據。

⑧有女兒七歲，患有哮喘， (i) 與她共用一洗臉盆安全嗎？

●當然可以。哮喘並不是一種傳染病。而本會其中的一個目標就是要排除別人對哮喘患者的歧視及偏見。



(ii) 有甚麼措施可減低我一歲的幼兒患有哮喘的機會？

●哮喘孩童的弟妹同時患有哮喘的機會是較高的。不過，有數方面的



環境因素有助減低他們哮喘病發的機會；包括：自初生的三個月，以母乳餵哺嬰兒；避免吸煙；除去塵蟎及切勿飼養寵物。這些措施若能自出生至長大，一直遵行，必然有效。（同時，亦要避免成為“二手煙民”）

⑨哮喘與肺氣腫是否有別？肺氣腫病人服用哮喘藥物又是否有效？

●哮喘和肺氣腫的病患者有共同的症狀，就是感到呼吸困難。但兩種疾病的成因有別，哮喘是氣管過敏引發的疾病，而肺氣腫則因肺氣泡組織受損，通常是由於患者長期吸煙或在空氣污染的環境下生活或工作而引起的。藥物不可能令已損壞的肺氣泡回復正常的功能。但肺氣腫的病患者往往亦有氣管腫脹及收縮的現象，所以治療哮喘的藥物，如類固醇及支氣管舒張劑等，由於能減輕病者的氣促，故此亦有一些幫助。

⑩有需要將哮喘藥物放存於雪櫃嗎？

●一般慣例是：液體（尤其糖漿）的藥物，應放存於雪櫃。而藥丸及吸入器藥物，則不需要。



很多牌子的藥物在樽上皆列有儲存指示及其有效的使用日期。

不過，一般的藥物（即在診所或本地藥房配製的），尤其液體的

藥物，必需放存於雪櫃，以防變壞及失去效用。例如“Ventolin”或“Prednisolone”配以糖漿，只可放存於雪櫃兩星期。但原裝未經攪雜的“Ventolin”，在樽上通常已有註明“有效使用日期”。

其他特別的藥物，最好是參閱樽上指示或請教藥劑師。故此，雖然收費是比較昂貴，亦應前往合格的藥劑師或醫生處求診及使用有牌子的藥物，才為安全。

⑪過多或過少份量的藥物，會有什麼影響？

●各類不同的藥物有其不同的使用方法。以下是一般慣用的例子：



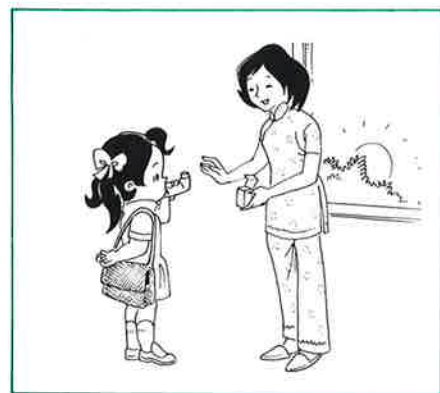
支氣管舒張劑可緩解突發性哮喘之病發

(i) 吸入藥物一尤其能正確地使用，通常是比較安全，而過量的危險是較少。比如：使用“Ventolin”吸入器，每次用藥只是0.2至0.4mg，而服用一粒Ventolin藥丸，則含有4mg份量（即比吸入藥物高出20倍多）。

使用“Xanthine”類藥物則需要特別留意。例如：“Theodur, Theodur Sprinkle 及Nueline”等藥物，必需要注意詳細的正確服用方法——應於餐前半小時或餐後兩小時（即胃空時）服用。每位病人，尤其孩童，所需的份量皆不同，最好以體重釐定。因為用藥過少，是不能控制哮喘，過多則會引致產生副作用如：顫抖、易於嘔吐、無胃口或失眠。尤其值得關注的是，美

國孩童在長期服用此類藥物後，其學校表現欠佳。

(ii) 過少藥物—嚴重的哮喘發作，如持續性的哮喘是一個非常危險的情況，若不及時使用正確及足夠份量的藥物（如Steroid），便會引致病情惡化，及有生命危險。其他常見的情況，則是沒有使用預防藥物。預防藥物是需要使用一段較長的時間如數個月後才有效，這些藥物可以減低氣管的敏感度及避免再次發作及病發時的劇烈性。可惜，很多病人沒有遵從醫生的指示，在沒有病徵期間，就放棄服用這些藥物。



吸入類固醇是預防的藥物

預防藥物包括：“Intal, Zaditen, 及Inhaled Steroid”如“Pulmicort, Becotide”等。

⑫病人可否在藥房買到噴霧劑？可否直接由哮喘會代買吸入的藥物及口服藥？

●大部份哮喘病所用的藥物，包括吸入劑都要有醫生紙才可買到。每個病人都有自己的醫生，一些醫生喜歡在自己的藥房配藥，而一些醫生喜歡開處方給病人到藥房配藥，所以最好跟隨你的醫生指示去配藥。香港哮喘會是不會出售或代會員購買哮喘病的藥物。■

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，從外國訂購了一批輕便的最高流速計。右述用品均以特惠價錢售予會員，有意訂購者可聯絡永安公司(1)油麻地分行陳毅然先生或譚美玉小姐，電7804341或(2)太古城分行黃觀生先生或黃玉萍小姐，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

24小時電話講座

本會特設廿四小時之電話錄音學術講座服務，由本會醫學顧問團提供資料。題材每月更改一次，今期主題為

90年7月份——哮喘與敏感

90年8月份——敏感的處理方法

90年9月份——定期服藥的重要性

歡迎致電熱線8956335。

本會並設有專人接聽服務，負責解答一般哮喘病資料及入會手續。會員可於星期一、三、五，下午二至五時致電8956502查詢。

連環六格



樂樂雖患有哮喘，但最喜與小朋友玩球



可是一下子會因氣喘跑不動了



教練也是哮喘病者。告訴樂樂，
應該像他一樣先吸服藥再做運動



樂樂这下知道了，事先先做足準備功夫



唏，這次應該沒有問題了



玩球真開心

學術講座

香港哮喘會將於八月份舉行第三次之學術講座，是次講座地點為香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一字樓，屆時將安排主講醫生主講今次專題「運動與哮喘」，並臨場解答有關問題。時間為八月十一日星期六下午三時半至四時半。因座位有限，請從速寄回附頁回條及回郵信封予本會，截止日期為七月二十日，先到先得。

夏日活動

經過上期徵詢會友意見後，我們聯絡了沙田銀禧體育中心並選定於七月十四日及八月十八日在上址舉行夏日活動日。屆時將安排乒乓球、羽毛球及游泳活動，並於活動前安排物理治療師教導及示範呼吸與熱身運動。為方便有關安排，有意參加者請於附頁填妥姓名、會員號碼、年歲及有關資料，名額有限，請盡早寄回。活動詳情如下：

七月十四日	活動	名額
A. 12:30 – 3:00	羽毛球	16 人
B. 11:30 – 2:00	游泳	60 人
八月十八日		
C. 12:30 – 2:00	乒乓球	32 人
D. 1:30 – 3:00	游泳	60 人

小組研討會

上期提過的地區性小組研討會，得到熱心會員支持，首次已於五月一日在元朗舉行，到會會員超過二十人，氣氛踴躍。本會希望日後可安排更多類似之研討會。

現呼籲可提供室內空間之會員與我們聯絡，另外若團體或公司有興趣為同事或員工提供研討機會者，本會亦會安排顧問醫生到場解答，有意者請填妥附頁回條或直接致電8956502聯絡。

展覽匯報

香港哮喘會於一九九零年四月廿一及廿二日，一連兩天，在沙田新城市廣場舉行有關哮喘病展覽。當日除設有圖片展覽外，亦有醫生到場解答觀眾有關問題，如治療哮喘的藥物及吸入劑藥的正確使用方法的等。到場觀眾均感莫大興趣。

本會有感像這類展覽能提高大眾對哮喘病的認識，故今後將會不斷在港九新界各個地區，相繼舉辦有關的活動。而在本年七月廿八、廿九日，本會亦將在屯門時代廣場L3大堂與八佰伴相連的天橋舉行一個有關哮喘病展覽，歡迎屆時偕同親友到場參觀，時間為上午十時至下午七時正。

父·母·心

生老病死，恒久以來便是人類不能抗拒或逃避的，而本人對於此一“定律”素來亦能以非常樂觀的態度去處之泰然。

但自從四年前，小女染上哮喘病後，情況就有點不同了。起初我們只以一般咳嗽及氣管毛病去求醫，但經過數次的診治後，醫生證實她是患上哮喘，而女兒的病況亦開始越趨嚴重。由那個時刻開始，自誇可經得起任何壓力及樂觀的我，似乎將要因為女兒這個哮喘病，而令我在未來的日子去接受挑戰。

原因是當女兒病發時(多數在晚間最嚴重)就算她已經睡着也好像在括狂風似的，呼！呼！呼！一聲跟着一聲，很不好受，自己又怎可以在床上安睡呢？最要命的便是太太寵女兒的程度要比我高出百倍，往往在夜深人靜，女兒病發時，便攬着她在懷裏又餵暖水，又搓背，口中安慰女兒的說話源源不絕於耳。而她自己(我太太)在又疲倦，又擔心，又無奈的情況下，用發愁的面孔向着我，問我怎辦呀！怎辦呀？這個時候面對着只有四歲的寶貝女兒受着哮喘的折磨，而自己又只是無能為力的望着她，心裏想，天啊！這個病讓給我吧！勿讓

她小小年紀受這個痛苦，往後恐怕還會影響她的學業以及整個人生的成長呢！心中不其然地湧起了一陣陣酸溜溜的感覺。

終於有一天的晚上，我們實在需要帶她到急症室去了(通常醫生給予口服的藥水是起不了多大作用的)。約在十一月份的一個深夜裏，約凌晨二時，女兒喘至滿面通紅，呼吸亦有些困難。天氣已開始有點兒冷，我匆忙地穿上一件厚恤衫，帶着疲倦和焦急的心情，便和太太抱着女兒乘的士向醫院去。怎料女兒在乘車途中，因喘得過份劇烈而嘔吐起來，所有衣物亦盡濕，便立即去掉其身上衣物，避免着涼，而自己亦唯有除下唯一的恤衫將女兒緊緊的包着。

到了醫院，赤着上身的我感覺有點寒意，還要拿着女兒弄髒了的衣物到洗手間去洗滌而走來走去，實在感覺有點兒怪難看。但試想，我這樣子比較起女兒哮喘病的痛苦，又算得是甚麼一回事呢？但話得說回來，我有一種直覺，就是醫院內其他候診的病人，他們的眼中似乎並不覺得我很怪，相反地，他們似乎都在欣賞我這個做父親的本色。

當女兒從治療室“聞氣”完畢後

(這是她第一次“聞氣”)，發覺她簡直判若兩人，跳蹦蹦，笑哈哈的，與剛才喘個不停連腰也伸不直的情況，真有天淵之別。祇是仍然留下那因為太疲倦而導致的黑眼圈，但無論如何她那副舒適的神情，筆墨實難以形容。這時候我亦感到自己的眉頭暫沒有皺起，我太太亦露出了輕鬆的笑容，箇中感受比中六合彩頭獎還來得開心。

自此以後，便多次利用“聞氣”來舒緩女兒的病況，而長期“聞氣”亦似乎可以控制哮喘的惡化。但老實說世上有誰個做父母的，樂意讓自己的子女長期依賴藥物來控制病情呢？(雖然藥物沒有副作用)。

歸根究底，很衷心的希望醫學界能找到一種根治哮喘的藥物，免患者及其父母長期受哮喘的蹂躪。

最後，但願患者不要氣餒，而偉大的父母們，拿出你們無盡的愛心及不屈不撓的精神，積極及耐心地等待戰勝哮喘的一天來臨。

■ 李鏡華

歡迎來稿

香港哮喘會會員通訊 ■ 九零年六月號第三期 ■ 主席・梁展文 ■ 副主席・張瑪莉 ■ 秘書・利王星芬 ■ 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 陳乃圭 錢黃貴蘭 何楊鳳珠 郭家明 郭志豪 潘岳權 譚一翔 曹陳艷璋 楊國晉 溫楊金蟬 ■ 編輯・郭志豪 陳乃圭 曾英美 陳守信 李鏡華 陳麟書 ■ 翻譯・溫吳玉娟 ■ 美術編輯・吳淑芳 ■ 插圖・鄧志豪 楊美儀

請於
六月三十日前
寄回為荷！

附頁

請填寫有關項目，連同回郵信封寄回本會香港七姊妹郵政信箱60397號收。

姓名：_____ 會員編號：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____

*請刪去不適用者

學術講座

本人欲參加 / 不參加 八月十一日於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一字樓之「運動與哮喘」學術講座，請安排入場券一 / 二*張。

夏日活動日

本人欲參加 ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D 項活動，

並同時帶同親人 _____ 名，關係：_____ 年歲：_____

會員姓名：_____ 年齡：_____ 性別：_____

參加游泳活動者需于下列適當方格☑：

水性：☐ 可游五十米 ☐ 可游廿五米 ☐ 可浮身 ☐ 不懂

小組研討會

☐ 本人有意參予小組研討會並可 / 不可 提供場地約容納二十人之用。

年齡：_____ 地區：_____

選擇時間：☐ 週日晚上 ☐ 週末

近日接到部份會員來信，反映到有很多朋友欲加入我們的協會，故特刊出會員申請表格。若你的親友欲申請入會，可利用此表或影印本均可。

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：_____

本人是患有哮喘 / 患有哮喘者之親屬 / 其他*

教育水平為小學 / 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。

上期答案揭曉

上期舉辦之‘你對哮喘知多少？’問答遊戲得到會員支持參加，來信踴躍。答中全部問題者有二位，而答中十四題者有九位。部份得獎者已於四月八日講座日授以紀念品精美T恤一件，而當日未能出席者，我們亦會以郵遞方式寄送紀念品。

現將答案列出，會員可核對一下，增加自己對哮喘病之認識：



出席是次學術講座主講醫生

中獎者當日獲頒紀念品時攝



「你對哮喘知多少？」答案：

	對	否
1. 香港哮喘會是一個以哮喘病患者及其家屬為主幹的組織	☒	☐
2. 目前香港有百分之二十兒童是患有哮喘病	☐	☒
3. 患有哮喘病的兒童，男性比女性為多	☒	☐
4. 香港最常見的致敏原 (Allergen) 是塵埃及塵埃蟎	☒	☐
5. 哮喘病是有遺傳因素	☒	☐
6. 食物的敏感常導致哮喘發作	☐	☒
7. 皮膚試驗 (Skin Test) 可以作為哮喘的診斷	☐	☒
8. 氣管過敏是哮喘病之主要特徵	☒	☐
9. 脫敏 (Desensitization) 注射對於治療哮喘是很有效的	☐	☒
10. 哮喘病患者在夜間常有咳嗽	☒	☐
11. 成年的病患者是不會因運動而誘發哮喘發作	☐	☒
12. 氣候的轉變常導致哮喘發作	☒	☐
13. 吸入的類固醇是治療哮喘發作最有效的藥物	☐	☒
14. 抗生素是治療哮喘必用的藥物	☐	☒
15. 哮喘的病情是極不穩定時好時壞	☒	☐