



哮喘病人要是把病情控制得好，便可過正常的生活。天氣的轉變、接觸致敏源等因素都會令患者的哮喘轉趨嚴重，所以今年十月哮喘會的大型醫學講座將以「哮喘處理上的困難」為講題，希望透過顧問醫生的建議和病人的分享，使大家更好地處理自己的哮喘。有關詳情及索取免費門券，請參閱內文。講座定於一九九四年十月一日（星期六）下午三時至五時假尖沙咀香港文化中心劇院舉行。

本期醫學專欄的多篇文章，都和病人有切身的關係，譬如善用最高流速計和哮喘治療計劃，使用預防藥物，都可有助病人改善哮喘的情況。

今年哮喘會的週年大會，定於九四年九月五日（星期一）晚上七時十五分假上環永安中心永安餐廳舉行，相信大家早前已收到有關的詳情，希望會員踴躍出席。我們的執行委員樂意與大家討論本會未來的活動及服務範圍，使哮喘會不斷改進對會員服務的質素，讓更多哮喘病者明白自己的病情和處理方法，不致受此病的纏擾，而影響日常的生活。

最高流速顯示哮喘的變化

最高流速是測試病人哮喘病情變化的最簡單儀器。

哮喘病人的過敏體質，使他們的支氣管容易因接觸致敏源而收窄，引致哮喘發作。病情較嚴重的病人，往往因為支氣管肌肉的痙攣和內壁組織水腫，而引致支氣管極度收窄，令患者感覺呼吸困難，甚至經常有喘鳴的現象，病徵持續更會影響日常的生活。

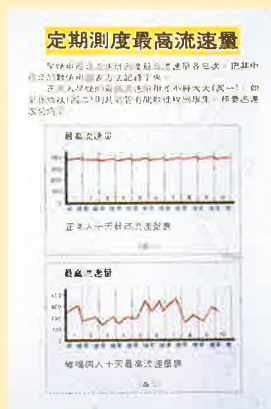
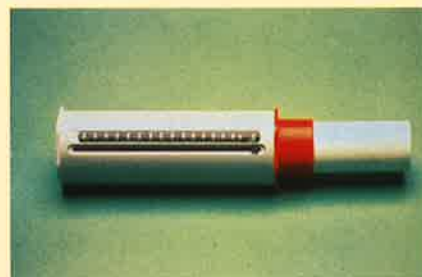
這類病情反覆的哮喘病人，都應該使用最高流速計去監察病情的進展及對藥物的反應，以便醫生容易對症下藥。

這是甚麼原因呢？原來最高流速是可以顯示病人肺內支氣管闊窄的情況。最高流速是量度病人將肺內的空氣呼出肺外的最快速度。病人在哮喘嚴重發作時，或有咳嗽與喘鳴的病徵，所量度到的最高流速度數會比正常為低，但當病人情況好轉，或氣管經藥物治療後，呈現舒緩的狀況，他的最高流速量便會回升。

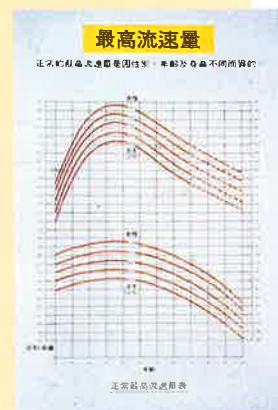
正常人早晚的最高流速量不會相差太大，通常不會超過百分之二十（圖一），但如哮喘病人的最高流速量，比正常時下降百分之二十或以上，圖表成鋸齒形，而早晚的度數差距大（見圖二），便顯示其支氣管有不穩定的情況，哮喘隨時會發作，病人便要盡快調校藥物及延醫診治。最高流速量是因性別、年齡及身高而不同的，你可以請教醫生有關這方面的資料。

病人使用最高流速計，一般都沒有太大困難。但是很多哮喘病人都缺乏耐性，每天量度最高流速。小孩子年紀小，聞氣和量度最高流速，幾乎是最不受歡迎的苦差，往往須要家長們督促才會合作。

我們須要強調，上期隨會員通訊寄發給大家的哮喘指南卡，是必須配合量度哮喘病人的最高流速，才可發揮作用，釐定最有效的治療計劃。經驗告訴我們，病人的充份合作，的確是可以減少嚴重的哮喘發作。



（圖一）



（圖二）

成年期的哮喘

很多人以為哮喘只會發生於嬰兒期或青年期。其實，哮喘病在任何年齡的人身上均會出現。成年期後出現的哮喘，完全根治的機會會較微，所以患者會很多時間受此病的困擾，尤其須要悉心護理，控制病情。

成年期後仍然有很多人會有哮喘病發作，主要是以下幾種情況。第一，嬰兒期的哮喘延續到青年期，還沒有改善而變成慢性哮喘。有些病人的情況比較幸運，只不過，偶然會有輕微的發作，只須定時用藥已可以控制病情，生活大致正常。但嚴重的病人，往往因為持續的哮喘發作而影響到他們的家居操作。

第二種情況有點不同。病人有一段很長的時間沒有發作，甚至已經淡忘兒童期所患過的哮喘病，但是很不幸地在成年期或甚至老年期後，再次出現哮喘的病徵。

第三種情況是較為少有，患者在嬰兒及青年期並沒有哮喘的病歷，第一次哮喘是發生於中年甚至是晚年。有些病人年屆六十歲才第一次遇上哮喘發作。

老年期的哮喘，令患者及家人份外擔心，對家庭造成很大的壓力。一些老人家發覺自己的病況每況愈下，以往能應付的工作都無能為力去擔當。就算是應付一般的起居，也應到困難，大大地打擊了他們的自信心。

有些老人家，在病發前，是家庭收入的支柱，因哮喘病惡化而需要適應新的生活轉變，甚至不甘願地放棄自己原來的工作。自信心的打擊，會令他們感到自己家庭中的主要地位不再存在，而陷入失望和沮喪。

在處理成年期的哮喘，醫生會留意一切引致病人發作的原因。

有些病人是因為職業的需要而長期接觸一些令病人會產生過敏的致敏源，例如漆油內的化學物，而引致長期有哮喘，或加劇哮喘的嚴重性。

為甚麼哮喘發生於成年人或老年人身上？這個問題還未有很清晰的答案。最普遍的解釋是患者的支氣管較常人敏感，氣道容易因外界致敏源的刺激而收窄，即使病人嬰兒期的哮喘，已經康復很久沒有發作，他的氣管仍然是有過敏的表現，往往因為生活及環境的改變，而再次接觸到一些令病人會產生過敏的致敏源，導致哮喘再次復發。

護理成年期的哮喘，患者須要盡量避免接觸不利的致敏源。每個病人的體質不同，對致敏源的反應都不一樣，病人須要仔細觀察才能找出這些因素。現時，哮喘藥物十分可靠，即使成年後才患上哮喘，大部份病人都可藉著治療藥物的幫助去減輕病情，過著正常人的生活。

家中有老年人患上哮喘，家中的成員必須以愛心和耐性去關懷患者。老年人的哮喘診斷較為困難。氣促是哮喘病最常見的病徵，而此病徵亦會出現於其他老年人的疾病，如心臟病及貧血等。很多時患者的病情被過份低估，達到很嚴重的階段，才延醫診治，延誤了病情。

此外，老人的記憶力較差，學習能力也較為遲緩。所以家人應對他們採取耐心的態度，提醒他們定時用藥和使用吸入劑的技巧。

最後，我們須要一再強調，患者切勿吸煙，亦要盡量避免吸入二手煙。如果你是哮喘患者，更應考慮放棄長期吸煙的壞習慣，以確保自己的健康。



我的孩子哮喘有多嚴重？



讓孩子健康地成長是每個家長的願望。所以家長們都很關心孩子經常哮喘病發，究竟你應該如何監察子女的病況呢？

要控制哮喘的病情，你

應該和主診醫生仔細討論，告訴醫生孩子哮喘發作的次數，出現的病徵和需要使用的藥物份量，這些資料可以讓醫生多一點資料，評估你子女哮喘的病況是屬於輕微、一般或是嚴重。

要是孩子的病況輕微，他只會於進行運動或因傷風病毒感染，才會出現哮喘的病徵。小孩子於病徵出現時，才需要使用哮喘藥物，例如吸入劑。

如果孩子的病況不穩定，或是於日間出現病徵，便需要定期用藥。

最令家長們頭痛的是患嚴重哮喘的兒童，他們經常晚間咳

嗽、打噴嚏，早上起床時感覺胸口悶悶，每天要使用哮喘藥物三至四次，嚴重發作時甚至需要入院治療。

評估年幼兒童的哮喘較為困難。家長應留心觀察每天孩子的情況，例如晚上會否咳醒，進行運動後有沒有氣促，平常使用的吸入劑次數是否增加等。年紀較小的幼童，不懂得使用最高流速計，父母的觀察尤其重要。

甚麼是哮喘治療計劃？(Asthma Action plan)

醫生會根據你子女的病況，釐定哮喘治療計劃，他會教導家長和病童，如何觀察孩子的病情，哮喘發作時如何處理，何時應該增加藥物的份量和使用次數，遇有嚴重發作時，應往何處求助。

以下舉一個簡單的例子說明：如果你發覺孩子每天需使用超過四次支氣管舒張劑，醫生可能會在哮喘治療計劃建議你增加使用預防類藥物。假如孩子晚上咳嗽厲害，治療計劃可能建議你開始用或加強使用預防性藥物，藉此控制哮喘的病況。以上舉的只是其中一個例子，不是每個哮喘的孩子均適用。你應請教醫生設計最適合你孩子的治療計劃。還有，培養孩子良好的習慣，把哮喘治療計劃放在當眼的地方，遇有需要時可以即時翻查資料。如果有需要，你也可影印一份給予孩子就讀的學校，讓老師也了解你子女的病況。

簡單來說，職業性哮喘就是一些由於工作環境需要接觸到、化學性、動物性或植物性塵埃，因而引致敏感或類似敏感反應的哮喘症。職業性哮喘發病率因工作而異，由接觸白金鹽工人發病率高至60%至塑膠工人發病率10%不等。不過一般其他職業都只有很低的致病風險，超過一百種化學及有機性物質曾被懷疑為職業性哮喘的發病原因。在香港，主要引發職業哮喘的物質包括塑膠及黏性樹脂工業常用的一些TDI及其他相似的化學性化劑、收割貯存及運輸農作物時的穀黏細塵、製作麵包的麵粉及動物實驗室中動物的毛皮屑等。

怎樣才算是職業性哮喘？我們要從以下各種情況考慮工作環境與病徵的相關連程度有多大，從而判斷發病是否與工作有關：

- (1) 某種職業是先前已証實會引致職業性哮喘者。
- (2) 哮喘發作與工作環境有時間上的關係者。這樣可以是即時發病，或數小時後發病，或一經接觸後引致晚間重覆發病。若為後二者，病人很容易忽略了發病與工作環境的關係。最好的方法莫如用日記方式自己記錄肺功能（可用小型隨身帶備的最高流速器）與曾經接觸不同物質的時間，從而判斷是否有關。
- (3) 停止工作後病情完全好轉。例如病人在渡假期間或離開工作地點後，病徵忽然停止或病情明顯好轉。
- (4) 渡假完畢或週末假日之後工作，而哮喘復發者。

(5) 病人可能注意到一種敏感源能使到對一個病人有鼻敏感或皮膚發疹者。

(6) 在工作地點或實驗室進行吸入致敏源刺激支氣管的試驗，而有明確反應者。這種試驗必須在職業衛生專家或呼吸病專科醫生小心監察下進行。以保證試驗是正確進行並保障病人安全。

必須強調的是，一個人可以在任何年齡無任何明顯原因而出現哮喘病徵的。所以如果某人在工作期間出現哮喘，亦不應武斷地認為必然是工作環境致病，而應該詳細考慮以上的提出的情況，才下判斷。

再者，不論是職業性哮喘或非職業性哮喘的病人，他們的支氣管通道，均通常地容易受到刺激。他們往往因接觸到刺激性物質如香煙的煙味、香水味、殺蟲劑及刺激性化學物品而發病。這種哮喘反應並不屬於敏感，故不能歸納為職業性哮喘。實際上而言，一個哮喘病者應盡量避免接觸任何刺激呼吸管道的物質。在某些情形下，如工作環境無可避免要接觸刺激性化學物質的話，便要考慮轉換工作了。

哮喘病若然是由職業引發的話，愈早被診斷出來，愈是有利。因為愈早發現及時避免致病因素，病人可以有機會完全康復。反之，如果長久才能找到真正的致敏感源，可使病情加深成為永久性哮喘。這情形下，哮喘病可能永遠延續下去，就算不再接觸致敏源亦會發病。



空氣污濁的工作環境，容易刺激氣管。

醫生手記

勿忘使用預防藥物

推門進來的是一張熟悉的面孔，我揚手請Ella坐在我的旁邊。她是我的病人，患有哮喘已有很多年，最近開始到我的診所覆診。

「天氣轉涼，經常哮喘發作，多跑快一點，也會感覺氣促……」她一口氣向我訴說很多不適的病況。

「上次給你的哮喘藥物，你有使用嗎？」我跟她開始傾談。她的答案很令人失望，治療哮喘的吸入劑Ventolin，Ella經常隨身攜帶，遇有氣促時，吸一兩口便可治喘。

預防類的吸入劑呢？她充滿歉意地說，每天的生活繁忙，很多時都不能夠早晚定時依照醫生的指示，使用預防類的吸入劑。而且，回到老問題，她很擔心長期使用吸入劑會對身體有嚴重的副作用，所以當沒有嚴重的發作，她就會忘記使用這些預防的藥物。這類抗拒吸入劑的病人，每天我也碰過不少。

「預防勝於治療」，很遺憾不是每個哮喘病人都有這個正確的觀念，有恆心地去使用預防類的藥物。雖然，現時還沒有可以完全根治哮喘病的藥物，但是很多哮喘病人只要定期使用預防類藥物，都可以大大減少哮喘發作的次數和降低其嚴重性。

哮喘病人的支氣管是比較敏感，容易因接觸到一些致敏源，如塵埃蟎、動物毛髮、花粉等，便會引致氣管最內層的管壁黏膜分泌一些化學物質，刺激氣管肌肉產生痙攣，令氣道收窄。就算是吸入一些刺激性的氣體，如香煙或冷空氣都會引致氣管收縮。

預防類的藥物能夠慢慢地起作用，防止或減少分泌這些化學物質，改善氣管的敏感度，並能消退及防止氣管壁發炎和水腫的現象。

但是，預防類的吸入劑，必須是長期使用才可生效的。病人往往須使用最少數星期或幾個月後，才會漸漸察覺它的作用。

現時，治療和預防哮喘的藥物都十分安全，尤其是用吸入式的療法，副作用更少。所以病人不應因心理上的因素而盲目地「抗拒」吸入劑。

那樣，只會令病情沒法得到改善，很多時哮喘發作都是由於病人沒有定時使用這些預防藥物而令病情反覆及惡化。

很多哮喘病人都忘記使用預防類吸入劑，便進行每天的活動。



哮喘治療計劃：六個目標

釐定哮喘治療計劃可幫助醫生和病人更好地控制哮喘。每個病人都需要一套完整的治療計劃，並包括以下六個目標：

1. 認識你的哮喘有多嚴重

多點和主診醫生討論，從中認識哮喘發作的嚴重性和病發的危險，並知道自己病情的輕重，不要忽視哮喘的病徵。

2. 達到最好的肺功能

使用最高流速計，監察氣管的變化。經常保持肺部的氣道暢順，達到最佳的肺功能。

3. 認識哮喘的致敏源，並避免接觸他們

容易誘發哮喘的原因有很多，有些因素是病人體質對外界物質出現過敏的反應。經常接觸這些致敏源，會加劇哮喘的病徵。避免接觸這些致敏源可以改善哮喘的病況。

4. 遵照治療計劃，保持最佳的狀態

明白和遵從醫生的治療計劃，可以控制你的病徵，減少發作的嚴重性。

5. 認識你的哮喘治療計劃

和你的醫生商量，設計一套適合你的哮喘治療計劃，並確保你懂得自己的哮喘是否變壞，和知道急性發作時如何處理。

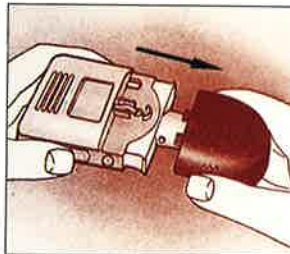
6. 經常檢查你的哮喘病情

你應定時往覆診，和醫生討論病情和了解這病的成因、預防和治療方法，使哮喘受到控制，遇著正常人一般的生活。

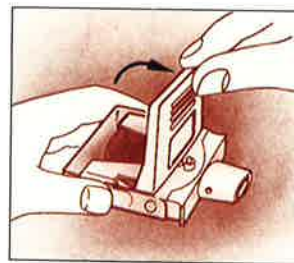


正確使用你的碟式吸納器

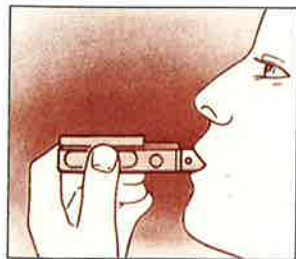
1. 把吸嘴封套移開。



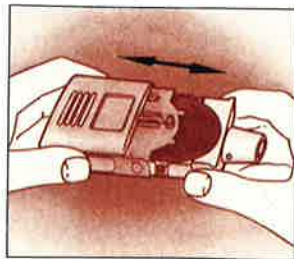
2. 打平地握持吸納器，盡量將蓋豎高至完全筆直的位置，然後把蓋關閉。旋達碟上的其中一個泡囊便被刺穿。



3. 盡量呼氣後，以口緊含著吸嘴將頭微向後仰，並用口作深吸氣。屏息呼吸數秒後，跟著慢慢呼氣。



4. 把滑盤拉出和推入一次來將旋達碟旋轉至下一劑量。



處理經常哮喘的藥物



如果每日都會發作哮喘，你的醫生會建議你使用預防吸入劑，減少發作。

1. Cromoglycate (Intal) 其中一種藥物是Cromoglycate，它對孩子特別有效，但用於五個成人，約只有其中一人有效。它對防止劇烈運動誘發的哮喘特別有效。這是十分安全的藥物，每天使用也沒有碍。Cromoglycate (Intal) 可以用以下兩種形式使用：

- a) "puffer"——吸入式霧化器
- b) "Spinhaler"——乾粉吸入劑。吸入劑釋放乾粉，你可將乾粉吸入肺部。Cromoglycate (Intal) 能防止發作。但必須定時使用，二至四次一天，即使你沒有發作也照常使用。它可防止發作，但遇上發作時便須另外使用支氣管舒張劑。

2. Steroid Inhalers 類固醇吸入劑

Intal沒有效力時，類固醇便發揮它的作用，藥物就直接到達肺部。有些人會同時使用類固醇吸入劑和支氣管舒張劑。

類固醇吸入劑對防止發作非常有效，或令哮喘發作時沒有那麼嚴重。

避免發作

很多人會於發作時使用支氣管舒張劑，但是使用這些藥物也可防止氣促。譬如，假如你知道貓是引起氣促的原因，你進入一間養有貓的屋之前，事先噴上一口吸入劑，便可避免發作。又例如運動或劇烈運動能誘發哮喘，運動前噴上兩口能防止發作。最理想是運動前噴吸入劑後十五分鐘才運動。

有些人整天都有哮喘，需要經常使用支氣管吸入劑，如吸兩至四口一天。這些作用只會維持五至六小時，所以不足以應付整個晚上。但是，有些支氣管舒張劑較為長效，可以在臨睡前服用。這些較長效的藥物在晚上生效，可令你的哮喘整晚都受到控制。

集體購買個人病歷簿

香港醫學會最近設計及印製一款個人病歷簿，供病人保管病人紀錄重要健康資料，例如病歷，過敏反應等。

病人使用個人病歷簿，目的是有助提供寶貴的資料，協助醫務人員診治病症。尤其在緊急的情況下，例如病者陷入休克狀態，病歷冊更能發揮它的優點，為醫生及醫務人員即時提供資料，確保快捷的轉介，入院及適當的延續護理。

病人保管的病歷冊，並非用作記載詳細的病況，而是簡明扼要地登記病者病歷。

如有興趣者，可向本會集體訂購個人病歷簿，請填妥劃線支票寄回，七姊妹郵政信箱60397號，支票背面寫上個人姓名、電話、會員編號、地址及訂購之數目，支票抬頭請寫「香港醫學會」，每本售價二元。查詢個人病歷簿詳情，請電香港醫學會，電話5278285或去函 香港灣仔軒尼詩道十五號溫莎公爵社會服務大廈五樓



哮喘藥物問與答

1. 如果長期使用吸入劑，會否失去功效？

絕對不會。如果你發覺慣常使用的吸入劑，失去應用的作用，可能顯示你的哮喘惡化，需要到醫生處覆診。另一可能是你使用藥物的方法不正確，所以藥物的效果也打了折扣。

2. 在一天內的那一段時間使用藥物最好？

你的醫生可給予你意見，在那些時間使用哮喘藥物最有效。定時使用藥物是十分重要的。舉例說，如果你需要每天使用某藥物兩次，最方便的做法是每天洗臉漱口後和臨睡前使用吸入劑。這樣，使用吸入劑便成了你生活習慣的一部份了。

病人使用吸入劑後，不會影響食慾，所以你不必擔心進食前使用吸入劑。

每一劑量之Ventolin（喘樂靈），大約有四至六小時之效力。如有疑問，你應請教醫生有關的劑量。

3. 使用吸入劑對人體有害嗎？

每一種藥物不一定對病人有副作用。長期使用吸入式類固醇，病人或會感覺口乾或聲音沙啞。每天使用吸入劑後，用清水嗽口，可減少這種情況。有些病人會於早上起床使用吸入劑後，才清臉刷牙。

部份病人使用支氣管舒張劑，會出現心跳加速和手震的情況。如果你察覺有以上的副作用，可請教你的醫生。

4. 甚麼時候該替換吸入劑？

每支吸入劑的壽命，視乎醫生指示病人每天使用的次數和劑量。每一支壓縮式吸入劑可使用多至二百次劑量。吸入劑差不多用完時，其重量會減輕，釋放出噴霧的聲音也較細。

5. 吸入劑的推進器，釋放的氣體對人有害嗎？

吸入劑內藏有的氣體是沒藥性的，一般對身體無害。但它能破壞臭氧層，間接地影響健康。

6. 如果我遇到意外需要入院，該怎麼辦？

你需要告訴主診醫生或是救傷車之醫護人員，你平常使用之各種藥物，包括哮喘藥物在內。另外，身上最好有小咭寫上你的病歷及使用藥物的撮要，使醫護人員在你不能說話的時候，能知道你的病歷。

7. 懷孕也可使用哮喘藥物嗎？

你應該和醫生商量。懷孕的婦女為了母嬰的健康，更應該把哮喘病況控制下來。一般來說，懷孕的婦女使用吸入劑對嬰兒沒有不良的影響。

8. 我即將入院進行手術，是否應該告訴做手術之醫生或麻醉師，本人患有哮喘？

是的，你必須告訴他們日常使用的哮喘藥物。外科醫生及麻醉師是絕對要知道病人是否有哮喘或其他長久性的疾病的。



參觀園藝農場

「犁耙又叫甚麼呀？」「豬八戒」哮喘會的小朋友回答導師的問題，表情活潑趣怪。八月廿九日是個愉快的假期，我們約四十名家長和子女，早上乘旅遊巴到馬鞍山參觀香港幼兒教育服務聯會的園藝農場。

聽罷導師的指導，每個家庭為一組合力植田，首先是利用鋤頭翻鬆泥土，再用犁耙整理翻鬆土讓，然後撒種。別小覷小小一塊土讓，翻鬆泥土要花很大體力。家長們都汗流浹背，小朋友卻很興奮。回程時小朋友又獲贈豆角苗土一棵，可以興高采烈地回家種植。

農場裡種滿很多蔬菜，有白菜、生菜、菜心、薑、紅棗、薯仔、菜、稻米、矮瓜、芫荽等。

下午我們參觀荃灣香港青年協會石圍角青少年中心，一班熱心的義工預備了豐富的食物，有生果沙律、壽司、雞翼、蛋糕。吃飽了肚皮，義工們和我們一起玩集體遊戲，有一個遊戲名為「今晚食乜餸」，小朋友各有一個食物名稱代號，被罰的小朋友站到圓圈中間「買餸」，一時「咖喱麵飽」「豬扒椰子」，小朋友一聲「買完餸返屋企」，眾人便要四散找回椅子坐下，找不到椅子的便要罰唱歌，家長們被逗得開懷大笑。

小朋友又抽到豐富獎品，有「史勞比」「唐老鴨」「米奇老鼠」等文具，開學時可大派用場啦！



導師帶我們參觀田間的農作物。



媽媽，這個鋤頭很重呀！



烈日當空，小朋友齊齊做小農夫！

活動快訊

與教署合辦

小學老師哮喘常識講座

本會於六月三十日及七月一日，一連兩天與教育司署合辦小學老師哮喘常識講座，分別由本會顧問醫生譚醫生與曾醫生主講，參加者反應熱烈。

探訪社區中心
推廣護理哮喘常識

本會於六七月分別探訪一些社區中心及社團，向居民介紹哮喘病及正確的護理方法。我們的顧問醫生分別前往大埔救世軍老人中心，香港仔街坊會及為海洋公園的職工主講哮喘之講座。

瑪嘉烈醫院
首次邀請哮喘會擺放展覽

瑪嘉烈醫院於七月十六日舉行了社區健康日，邀請區內之醫生主席，參加有關哮喘常識之講座及研討會，香港哮喘會應邀於是日擺放展覽，介紹此病之成因，護理方法及吸入劑正確使用方法，參加之醫護人員均對展覽表示濃厚的興趣。

游泳班報名！電話響不停

本會每年均舉辦之暑期哮喘兒童游泳初班於七月份又開鑼，自從游泳班的詳情刊登於會員通訊，家長們紛紛替子女報名，本會的電話響個不停哩！

希望每位參加的兒童，除了體驗親子游泳的樂趣，更能夠多加練習，強健身體啦！



哮喘常識展覽

哮喘常識展覽
移師尖沙咀新世界中心

過去一年，哮喘會已於多處地方作展覽，藉此向不同地區之居民介紹哮喘病。八月二十日，在我們一班義工協助下，展覽順利於尖沙咀新世界中心二樓舉行，吸引不少途人參觀。

北潭涌渡假營

渡假日營一向都很受本會會員歡迎。八月七日，我們一行七十人，乘搭旅遊巴士到達西貢北潭涌渡假營。

這幾天都是雨季，那天整日下著豪雨，偶爾又毛毛細雨，我們只好放棄燒烤，改為把食物煎炸，在飯堂圍坐品嘗，雖然有點美中不足，但都不減會員的雅興。

那天部份會員參加了營內職員安排的參觀活動，參觀了西貢遊客諮詢中心，對效野公園的面貌，有更深入的了解。

兒童哮喘與物理治療

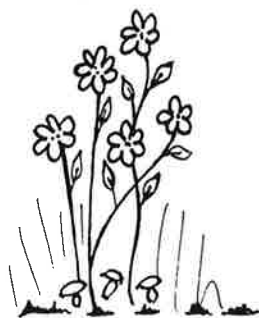
九龍醫院九龍康復中心物理治療師區美娟小姐於八月六日為哮喘會會員主講「物理治療如何幫助哮喘兒童」之講座。

區姑娘介紹九龍醫院物理治療部設有兒童哮喘物理治療班，課程教授兒童哮喘發作時的正確處理方法，包括鬆馳姿勢及呼吸運動，防止氣管加劇收窄。此外，透過物理治療的姿位拍痰法及拍痰法，可幫助兒童順利咳出痰涎。九龍醫院的物理治療班又測驗兒童之運動耐力及身體機能，教導兒童避免運動誘發哮喘，可於運動前使用吸入劑。

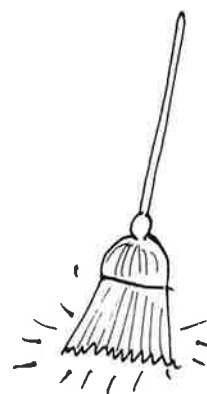
會員跟著區姑娘練習鬆馳姿勢的下胸式呼吸法及腹式呼吸法，小朋友也一併練習！

這些東西會容易令哮喘發作，小朋友試試把這些圖畫，填上悅目的顏色，並加以細心辨認！

郵寄填色之圖畫往香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，可獲精美獎品乙份。請於信封背面，填上個人姓名，會員編號，電話和地址。



花粉



家居塵埃



動物毛髮



情緒變化



劇烈運動



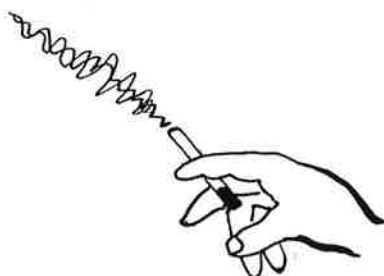
咳嗽和傷風病毒感染



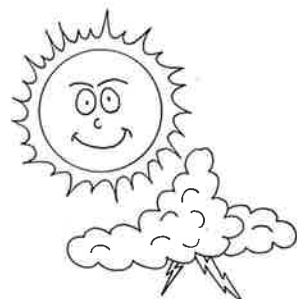
某些食物和飲品



噴髮膠



吸煙



天氣轉變

香港大會堂講座（五月十五日） 問答摘要

香港哮喘會於五月十五日（星期五）上午十時至十二時，假香港大會堂舉行「哮喘病最新護理常識講座」，參加者都踴躍提問，以下是部份問題的答案撮要，以供讀者參考。

1. 鼻敏感和哮喘是否有關連？

鼻敏感和哮喘都是敏感的一種，是病人先天方面有遺傳，對環境的刺激因素有過敏的反應。氣管的敏感會變成哮喘，鼻的敏感便是鼻敏感。

2. 是否所有哮喘患者都是先天遺傳的？我的小朋友5至7歲使用吸入劑，現在8歲，已停用一年，他的呼吸系統是否已回復正常？

哮喘是有先天和後天因素引致發病的。一般來說，先天性病情較輕微的，年長後斷尾的機會會大些。如果是後天因環境因素而誘發哮喘，徹底痊癒的機會會較微。

十四歲至二十八歲是很重要的年紀，如果在這時期哮喘病情控制得好，病者日後復發的機會較少，但是亦有一些病例，病人在年紀很大後才再次復發哮喘。

3. 兒子四歲時用Intal，已使用了八個月，請問幾時可停用？是否停用Intal後，需要轉用類固醇？

Intal是特別適合小童使用的預防性哮喘藥物，你的兒子使用Intal已能控制病情，沒有需要轉用類固醇，而且Intal是很安全的藥物，沒有嚴重的副作用。

4. 本人25歲始發現有哮喘，是否屬於後天哮喘？可以怎樣治療？怎樣斷尾？

先天和後天性的哮喘，治療方法都是一樣，發作時需要使用氣管舒張劑，紓緩收窄的氣管。亦可能需要用一個長時期吸入類固醇，能否斷尾則視乎個人而定，及哮喘控制程度。

5. 小童幾歲開始，可以使用吸入劑，而不需倚賴霧化器？

4歲以上的小朋友，經醫生的指示和家長督導，都可以很好地，使用吸入劑，而不用倚賴霧化器。個別病童使用吸入劑有困難，可以使用輔助儀器如儲霧器，達致理想的療效。4歲以下的小朋友，也可使用面罩配合吸入劑一起使用。

6. 最高流速計有甚麼作用？

哮喘病人可以藉著最高流速計，很有效地控制病情，盡早知道哮喘病情的變化，方便醫生調校藥物的份量。簡單來說，最高流速計可以幫助醫生和病人制訂控制發病的處理計劃，它的作用就如探熱針和血壓計，讓病人知道自己病情的變化。

7. 老人家患有哮喘，又有其他身體的毛病，長期用哮喘藥會有不良影響嗎？

一些老人家身體情況不理想，可能有血壓高、糖尿病、心臟病等疾病，所以需要和醫生商量，經醫生的指示，使用哮喘藥物時，會盡量減少和其他藥物一起使用，避免產生不良影響。

8. 家中小孩每年秋冬哮喘發作厲害，醫生建議減少回校上課，是否可行？另外，在冷氣房使用空氣調節對病人有幫助嗎？

我們不主張小童因天氣轉變而缺課，這是消極的做法，不單對病情沒有幫助，更令孩子喪失正常的群體和學校生活，對孩子將來的健康成長構成影響。

小孩往往透過接觸和感染而害病，但是生病後，能抵禦病毒感染的能力才得以提高。只要配合適合的藥物治療，哮喘的學童是可以享有正常的學校生活。

在冷氣房內使用空氣調節，對病人沒有顯著的幫助，病人不會長期處身同一個環境，離開了冷氣調節的空間後，仍然會有哮喘發作的機會。冷氣房間內的地氈床鋪，亦容易生存塵埃蟎。

9. 支氣管舒張劑盒上標明是「毒藥」，是使過多使用，會有中毒的危險？

現時政府立例規定，某些藥物必須要由醫生處方，病人才

可購買，這類藥物納於Poison ACT的管制，所以中文直譯，便出現了「毒藥」這樣嚇人的名稱。長期使用支氣管舒張劑，是不會令病人中毒的。

10. Ventolin和Becotide可以一齊使用嗎？

這兩種藥物可以一起使用，但如果病人只使用其中一種，已經可以控制病情，便沒有必要加重劑量，把這兩種藥物一起使用。這兩種藥合併在同一個吸入器亦可以使用，但是用這種吸入器有時兩種藥物校調會不容易或不可能。

11. 仔仔用壓縮式吸入劑後，喉嚨聲音沙啞，怎樣改善？

他可以轉用粉末式吸入劑，可以改善喉嚨聲音沙啞的情況。

12. 哮喘患者可以做運動嗎？

絕對可以，但有部份病人，會因劇烈運動而誘發哮喘，所以病人在運動前，需要做足夠的熱身運動，並使用支氣管舒張劑，可以減少哮喘發作。病人選擇的運動要有節奏，講究速度和爆炸性的體育運動，如長跑等，病人會較容易出現氣促的情況，所以病人應按著自己的體力可以應付的程度，參予自己喜愛的運動。



13. 長期使用吸入劑，聲音沙啞，聲帶發腫，是否生癌的象徵？

科學研究証實，治療哮喘的吸入劑，十分安全，長期使用，絕對不會致癌。如果你長期使用吸入劑，出現以上的情況，達到難以容忍的程度，你應該和醫生商量，認真考慮有沒有必要轉用其他方式的吸入劑，或用完吸入劑後，用水嗽口洗掉黏在喉嚨的微粒藥物，尤其是用過大量類固醇吸入劑後。

14. Zaditen有副作用嗎？小女兒兩歲時開始有哮喘，使用Zaditen可以幫助預防哮喘嗎？

Zaditen是口服的抗組織胺類藥物，有輕微預防哮喘的作用。Zaditen對幫助嚴重的哮喘，沒有幫助。如果小童的年紀太小，不肯合作聞氣，或是使用吸入劑有困難，使用口服Zaditen的藥水和藥丸，不失為折衷的辦法。這種藥物亦十分安全。

15. 本人懷孕三個月，夜睡不寧，夜間睡覺感覺呼吸困難，是氣管炎或哮喘嗎？對胎兒有影響嗎？

懷孕的婦女，不會因懷孕而引致哮喘，你的情況可能是巧合的後天哮喘。孕婦患普通的傷風感冒不會影響胎兒，不過你應盡快延醫診治，以保持健康。

16. 有醫生說小童三歲以前，呼吸系統尚未發育正常，不會有哮喘。他的說法對嗎？

診斷兒童2歲以前的哮喘，會比較困難。兒童感染傷風感冒的病毒，會有小支氣管炎的情況，但亦有可能是嬰兒期的哮喘。有些病例，嬰兒在5-6個月已出現哮喘的病徵。

17. 兒子9歲，每晚打噴嚏，每晚噴兩口Bricanyl Turbohaler晚上仍有哮喘，應怎樣處理？

如果你的兒子只在夜間喘醒，可以在晚上加強使用預防類的噴劑。但是他的病況，亦可能是病情都控制得不好，故應和醫生商量，有沒有需要加大使用bronchodilator支氣管舒張劑劑量，盡快使病情穩定下來。

18. 患哮喘的兒童需要戒口嗎？

太酸、太甜、太凍的食物，都會刺激氣管，一定程度可能誘發哮喘。如果病人的哮喘控制得好，任何食物均可以進食，使患有哮喘的兒童也可享受快樂的童年。

19. 本人早晨晚上咳嗽嚴重，咳很多白痰，是否哮喘？每天容易氣促，呼吸時氣管「VV」聲，如何處理？

醫生斷症病人是否患哮喘，會了解病人發作的次數，嚴重性及出現的病徵，甚至需要作詳細的身體檢查，測度最高流速率及其他肺功能，才有準確的判斷。咳嗽是哮喘的一種病徵，一些病人治理哮喘後，咳嗽的情況亦會改善。

20. 小朋友「大笑」或「大喊」會氣喘嗎？

小朋友大笑或大哭，往往口水鼻涕直冒，會引致不斷咳嗽，誘發哮喘也不足為奇，主要原因是過份情緒的變化，會令

小朋友加快呼吸，氣管受涼。但是如果小朋友很好地控制哮喘，這種因情緒變化而引致哮喘的情況會減少。

21. 聽說長期運動鍛鍊可以令哮喘斷尾，是否屬實？

外國有些研究中心，藉著嚴格和刻苦的長期運動訓練，可以幫助哮喘患者減少病發。但是這類訓練極為劇烈，而且需要長期練習，對繁忙的都市人並不太適合。適當的運動，可以加強病人的肺功能，日後徹底哮喘斷尾的機會也會相應提高。

「哮喘處理上的困難」講座

哮喘的病況反反覆覆，時好時壞，往往令患者苦惱不已，嚴重時甚至影響日常的生活。

香港哮喘會定於九四年十月一日（星期六）下午三時至五時假尖沙咀香港文化中心劇院舉辦「哮喘處理上的困難」醫學講座，費用全免，歡迎來信索取免費門券，門券有限，先到先得。

有意索取門券者，請寄回郵信封往本會七姊妹郵政信箱60397號，信封請註明「尖沙咀文化中心講座」及索取門券之數目。本節目獲市政局資助計劃予以補助。

哮喘與敏感講座

香港哮喘會邀請了Auckland Asthma Society（紐西蘭奧克蘭哮喘會）主席梁醫生，來港主持「哮喘與敏感」醫學講座，定於一九九四年十二月十一日（星期日）早上十一時至十二時半，假尖沙咀太空館演講廳舉行。

梁醫生早年於香港接受教育，現居於紐西蘭致力研究哮喘病之處理及預防方法，曾往東南亞多處地方講學，並發表有關之醫學文章。

講座費用全免，索取免費門券，請寄回郵信封往七姊妹郵政信箱60397號，並註明索取門券之數目，歡迎踴躍出席。

社區復康嘉年華誠徵義工

本會將參與由展能大使協會及香港復康會社區復康網絡主辦之「社區復康嘉年華」。

日期是十月二日（星期日）下午二時至五時，地點是九龍公園廣場。

現誠邀本會之會員協助設計佈置遊戲攤位，使參加者能增進對長期病患之認識及教育大眾對疾病之關注。

如有興趣者，請聯絡8577678哮喘會報名或填妥以下回條寄回七姊妹郵政信箱60397號。

攤位遊戲義工回條

姓名：_____ 會員編號：_____

年齡：_____ 性別：_____

地址：_____

電話：_____（住）_____（辦）

連環六格：哮喘與游泳



1. 小朋友幼時患哮喘，令父母擔心。



2. 小朋友在學校裡嘗試與同學一起參與運動。



3. 小朋友不敢再做運動，也不上體育課，以免哮喘發作，在同學面前感到尷尬。



4. 家長替小朋友，報名參加哮喘會舉辦的游泳班。



5. 得到適當的運動，小朋友的身體強壯起來，也學懂游泳。



6. 小朋友和家人一同開心地游泳。

1. 劉金喜 (1344) 5. 張小萍 (1232) 9. 黃金萍 (116)
2. 李影芬 (310) 6. 陳文勇 (1248) 10. 顏仕輝(172)
3. 張雪萍 (1226) 7. 李張雪貞 (295) 11. 溫文康 (1079)
4. 陳慈玲 (736) 8. Chan Lai Mui, Alice (1402) 12. Cheung Pui Yee (530)
- 得獎者請聯絡8521817許小姐領取精美獎品乙份

1. 否 6. 否 11. 否 16. 是
2. 是 7. 是 12. 否 17. 否
3. 是 8. 是 13. 是 18. 否
4. 是 9. 是 14. 是 19. 是
5. 否 10. 是 15. 否 20. 否

直擊專訪

李太的家族都有患哮喘，生下來的兩個小女兒玉玲（別名）和玉雲（別名）都證實患有哮喘，起初李太和丈夫都手足無措，尤其照顧大女兒玉玲沒有經驗，幸好孩子的病況漸漸穩定，待妹妹玉雲哮喘發作，他們夫婦倆都懂得保持冷靜，更好地照顧孩子。

姐姐玉玲一歲零十個月時，患上哮喘，不斷咳嗽、感冒，要往兒科診所聞氣，後來情況變壞，醫生便寫介紹信轉介她入院。

玉玲哮喘最厲害時，試過連續進出醫院兩次，起初李先生夫婦希望女兒入院，住得較舒適，送她往私家醫院，後來費用太昂貴，醫生便轉介玉玲入住瑪麗醫院，現在遇有傷風感冒，玉玲都往瑪麗醫院覆診。

經常入院，醫生介紹玉玲使用霧化水劑藥物用之氣泵（摩打機），又叫玉玲吸Ventodisk。玉玲的情況漸漸穩定，眼、鼻、皮膚雖然都有敏感，但都不算嚴重。

妹妹玉雲一歲時發現哮喘，亦有多種的敏感，幸好玉雲很少入院，只是天氣轉冷時，容易患感冒。

雖然兩個女兒都有哮喘，但是李太沒有禁止女兒上體育課，只是寫信通知老師女兒的情況。玉玲聳聳肩說學校

曾有學生因哮喘病發作死亡，所以老師們都很小心，不准許玉玲跑步。

這個暑期，兩姊妹報名學游泳，都很雀躍。玉玲又喜愛踏單車，玉雲喜歡跑步。兒科醫生數年前介紹李太加入哮喘會，他們參加過鯉魚門渡假村日營、沙田體育學院運動日，盡量令孩子有健康的康樂活動。

李太說雖然兩個女兒都有哮喘，但她從不驕縱孩子，犯了錯照樣責罰她們，不過小女兒有時大喊大笑都容易咳嗽，所以她也比較小心。

她說最希望女兒早日哮喘斷尾，她聽人家說如果小孩子在發育期未能痊癒，斷尾的機會很輕微。現在大女兒八歲半，小女兒六歲半，她說唯有用心機多點照顧女兒。

譬如冬天時，她會囑咐女兒加衣，遇有病發，督促她們吃藥，女兒雖然年小，但都很乖巧合作，不會令李太操心。



活動快訊

漫步大潭水塘

秋高氣爽，是遠足的好季節。

哮喘會將於十月舉辦遠足，詳情如下：

日期：十月八日（星期六）

時間：下午二時至四時

地點：大潭水塘遠足，步行至鰂魚涌

集合地點：西灣河碼頭十四號巴士總站

行程：參加者將乘搭公共巴士到達大潭水塘，車程約半小時

費用：全免（包括車費）

名額：40人

報名請電香港哮喘會 8577678 或 8956502

熱騰騰的燒烤晚會

嘗試過晚上燒烤的風味嗎？哮喘會十月的燒烤晚會，一定不會讓你失望。

詳情如下：

日期：一九九四年十月十六日（星期日）

時間：晚上六時至十時

地點：旺角西洋菜街北430號警察體育遊樂會

費用：成人、小童\$50元（大小同價）
（包括燒烤食物）

☆十月燒烤晚會☆

報名表

姓名：_____

年齡：_____ 性別：_____

會員編號：_____

地址：_____

電話：_____（住）

_____（辦）

填妥表格後請附有關費用之支票，寄回七姊妹郵箱60397號。

動力來源來自你 請加入活動小組

每年，香港哮喘會都舉辦多項活動，包括病人聚會、展覽、醫學講座、出版通訊及各項文娛康樂活動，使會員參與，一方面藉此推廣哮喘病的常識，另一方面這些有益身心的文娛活動，又能拓闊會員的視野。

過去一年，本會聘用了全職職員，在活動的數量方面，毫無疑問是增加了，但亦加重了職員的負擔。

新的一年又即將開始，本會亦密鑼緊鼓籌備策劃下年度的活動，並計劃於短期內成立活動小組，歡迎會員加入。

小組將協助策劃構思未來之活動，如你有空暇及願意熱誠服務哮喘病人，請填妥以下表格寄回。本會職員稍後將聯絡閣下安排開會之時間及地點。

別推搪說沒有時間，本會一直都深信病人自助組織團體，應以病人為骨幹，才更有意義地發揮積極性的作用，所以你的參與是不可缺少的。

☆☆☆活動小組報名表☆☆☆

姓名：_____

年齡：_____ 性別：_____

會員編號：_____

地址：_____

電話：_____ (住)

_____ (辦)

填妥回條可寄回本會七姊妹郵政信箱60397號。

更 改 辦 公 時 間

由九月一日起，本會之辦公時間將改為逢星期一至五早上九時三十分至十二時三十分，歡迎會員致電查詢各項事宜，設有專人接聽。敬希各會員留意。香港哮喘會電話 8577678，圖文傳真 5495727

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) 旺角分行劉克誠先生或嚴瑞華小姐，電 7106288 或
- 2) 太古城分行丁榮星先生或司徒巧雲小姐，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\$120 (2)Breath-Taker HK\$150

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九四年九月號第二十期

主席：郭志豪、副主席：柏安妮、秘書：楊國晉、
財務：黃佳發、會計師：林德彰
執行委員：陳兆麟、梁展文、郭家明、黃佳發、
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、歐陽國英、易結儀

繳交會費通知

如會員尚未繳交94年之會費，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，七姊妹郵政信箱60397號。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。

部份會員向本會反映，本身並未開有支票戶口，以支票繳付會費有困難。現本會安排以下服務，方便會員繳交現金之會費。

會員由即日起可往永安旺角或太古城分行顧客服務部繳付現金會費，並獲發回收據。本會稍後將寄回給閣下重新登記的會員証。

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

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。