



香港哮喘會

會員通訊

季刊
九四年十二月號第二十一期

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER

DEC 94
VOL. 21

編者的話

踏入秋冬時份，天氣開始轉涼。希望各會員在這微寒的季節，都可以藉著藥物的幫助，把哮喘病情控制得很好，不會有嚴重的急性發作。

類固醇吸入劑是治療哮喘最普遍的藥物之一，很多病人都擔心這藥物的副作用，而不敢安心使用。今期的醫學專欄會為你詳細介紹類固醇吸入劑的效用。

哮喘病人越明白自己的病因，便懂得自我護理去避免發作。

今期亦有專文，介紹哮喘病的成因，分析氣管受到刺激時的變化，和各種最常見的致敏原。

本會在未來會繼續舉辦更多病人的聚會及支援小組，並透過會員參加有系統的課程，加深對哮喘病的認識，和學習使用各種藥物的正確技巧。最後，一年將盡，謹祝各會員有一個愉快的聖誕。別忘了參加本會首次舉辦的聯歡聖誕派對，一齊來開心吓啦！

類固醇吸入劑 — 一種治療哮喘的藥物

為了治療哮喘病，醫生開了一個類固醇吸入劑的藥方給你。

首先，你得明白，你所用的類固醇與某些運動員濫用的類固醇是不一樣的。但他們用的屬於Anabolic Steroid類別，而用來治療哮喘病的屬於Cortico Steroid兩者效用有別。

Cortico Steroid可經由口服或注射進入人體，吸入式Cortico Steroid則經壓縮性吸入器或粉末吸入器，進入人體呼吸系統。

“為什麼醫生處方類固醇吸入劑給你？”

如果你已經患了哮喘一段日子，那麼你可能對舒緩藥物如Ventolin等支氣管擴張劑已有認識。這些舒緩藥物只能在哮喘發作時幫你把氣管放鬆，但它們不能防止哮喘發作。相反地，吸入的類固醇可以助你預防哮喘病發作。這就是醫生開處方類固醇吸入劑給你使用的原因。

“類固醇吸入劑如何發揮效用？”

根據近期研究，哮喘是由於人體氣管內慢性發炎而致，發炎部位令患者對花粉、塵蟎等引發因素產生過敏，因而病發。類固醇的功效是能長期及有效地去控制支氣管的發炎，使哮喘減少發作。因為發炎部位受到控制，氣管減少由發炎引致的腫脹和黏膜分泌，發病的機會便從而減低。

正確地使用適量的類固醇吸入劑，能把哮喘壓止，不過，如果哮喘發作得利害，你還是需要服用一個短時期的口服類固醇的，若然你要長期服用口服類固醇，吸入式類固醇可將口服類固醇的所需份量減少。

“使用類固醇吸入劑後，我會立刻覺得好嗎？”

舒緩性藥物能在病發時令患者立刻感到呼吸暢順，但類固

醇吸入劑是沒有這種效用的。你必須連續使用數星期，才會感到有改進，所以，遵照醫生指示，經常地服用藥物，是很重要的。如果病情沒有改進，或者甚至變壞，你便要與醫生商討了。

當你用了一個時期類固醇吸入劑，開始覺得有進展時，你仍然要繼續使用醫生所指示的份量，不要立時停止服用。另一方面，當你發覺藥物對你的幫助不再像以往一般有效時，要儘快去看醫生，因為慣常治療的藥物及計劃，可能需要變更。

顯而易見，吸入式類固醇比較口服式類固醇更安全，產生副作用的機會亦較少。世界各地的研究都發現吸入式Cortico Steroid，不論短期或經年服用，都有良好的安全紀錄。

不過，如果你使用吸入式類固醇之後，覺得有病徵令你懷疑可能與服用藥物有關者，你應與醫生商討。你的醫生最能因應你的病情，對你作出合適的治療。



哮喘——為甚麼會是我？它是怎樣產生的？

如果你是患哮喘病的人，或者你會奇怪地問：「為甚麼是我患這種病？」但是你必須知道並不是只有你一個人患這種病。可能你會覺得驚訝，哮喘病會這麼普遍，因為每十個成年人便有一個或每五個兒童便有一個，患了哮喘病。

哮喘病這麼普遍，到底是甚麼引致這種病呢？雖然我們對這種病有一些端倪。但是我們仍未能真正知道產生之原因。其中一個解釋是哮喘病與家族有關，因為它是可以遺傳的，有些醫生相信哮喘病與現代社會有關。或者我們可以說在較年幼的歲數，會更易染到這種病，例如在一間屋內引致哮喘的最重要原因是塵埃蟎。

積極及主動的生活

當哮喘病受控制時，大部份的病人能過著正常的生活。只要你明白你的情況或者知道應該怎樣去控制這病時，便能繼續過著正常生活。很多專業的運動員亦患有哮喘病，只要懂得控制病況，他們便可參加比賽，做各種不同的運動，當中亦不乏有奧運選手。所以，病人亦可以有積極的一面，嘗試找出自己的病況，你的醫生很樂意去幫助你，作出計劃，你亦可得到積極及充實的生活。

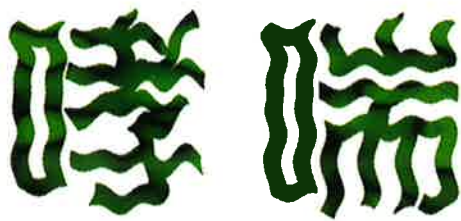
在肺裡的旅程

我們不能看見、嗅到或感覺到，但它的確在我們的周圍，而且我們更需要它去生存，它是誰？它是空氣。含有氧氣的空氣。氧氣在空氣裡透過肺到達我們的血管及身體每部份。假設肺是一個有很多分支的空氣通道——酷似一棵樹。樹幹代表你的氣管，樹枝代表你的支氣管，當你吸氣時，空氣便進入你的氣管及支氣管，且會進入越來越小的氣管。空氣會漸漸下降，最後到達氣囊(airsacks)，在這裡氧氣便會進入你的血管。同時，那些廢氣——即二氧化碳——會流出血管及氣囊(airsacks)，你呼氣時，二氧化碳便會透過氣管呼出體外。

敏感的氣管與我何干

如果你是哮喘病患者，你的氣管會比普通人較為敏感，即是當遇到刺激時，你會比普通人較為易有反應。那些刺激會引致你的支氣管較狹窄或收縮，這便是哮喘病所引致的後果，那些刺激便是引致哮喘的直接原因，例如花粉或動物軟毛。只要知道那些原因便能加以控制。本文會講出更多直接引致哮喘的原因。

很多患哮喘病的朋友，氣管是很容易敏感的，知道這個原因便明白為甚麼醫生認為哮喘病是一個延續性的情況。當你的氣管遇到刺激時，很快便會平伏過來，但那些在你氣管的潛伏性敏感是永遠存在的，為了防止這些敏感氣管被侵襲是治病之先要條件，有一個



好的計劃便能減低哮喘的發生。

當我哮喘發作時怎麼樣？

有哮喘病的人氣管含有一些特別化學物質，在某種情況下（例如當一個人接觸致敏原時），這些化學物質便會釋放，令支氣管膨脹及收縮，為了明白為甚麼這樣發生，便要了解氣管是怎樣組成的。氣管有兩個主要部份，內壁組織及一層肌肉圍住。當氣管受到刺激時會

發生兩件事：

- 1) 在支氣管內的肌肉會收縮（進入痙攣狀態），這情況普遍地發生得非常急速，但很快又平伏過來。
- 2) 在支氣管的肌肉會腫脹，氣管便被黏液（痰）堵塞著，這種變化發展緩慢，需要數小時或數日，但同時亦要較長時間去平伏。

這兩種變化——支氣管肌肉收縮及腫脹，引致氣管變窄，空氣很難流進，令致氣喘及有喘聲，胸口緊翳，這些喘聲是由於空氣通過狹窄而腫脹的氣管；此外，劇烈咳嗽也會發生，這亦可能是哮喘唯一的病徵，痰是有時很多，有時很少，之後氣管便會放鬆。

致敏原——為何會這麼重要

雖然我們不太清楚哮喘病產生的原因，但是我們卻知道一個患有哮喘病的人會受到某種事物刺激而引致哮喘發作，但普通人卻不會受到影響。只要知道哪些是直接引致哮喘的事物，盡量避免便能防止病發，一般致敏原如下：

- 1) 致敏原（引起敏感的東西）
 - a) 花粉（不同種類的草樹及花果）
 - b) 塵埃
 - c) 動物軟毛
 - d) 某種食物
 - e) 霉菌
- 2) 傳染病
- 3) 吸煙
- 4) 刺激物（如污染、強烈的氣味及化學物質等）
- 5) 運動
- 6) 天氣轉變（例如氣溫改變、溫度、冷空氣）
- 7) 食物添加劑(eg. Metabisulphite)
- 8) 某種藥物（例如亞士匹靈、某種毒品用作減低血壓）
- 9) 情緒（例如緊張、鬨怒及大笑）

某些致敏原引起哮喘的病徵，只是會維持很短時間，包括運動、轉變氣溫、咳嗽、笑、深呼吸、強烈氣味及某種藥物。其他如在空氣傳染、受敏感性化學物質所刺激，便會使潛伏哮喘惡化，及令到支氣管發炎水腫。致敏影響哮喘病人是因人而異，某些人對某些物質或某種混合物質而敏感，或者隨時間轉變而敏感程度不同，清楚知道自己對哪些致敏原敏感不適，便應盡量避免。如果不能避免致敏原，可使用預防性藥物，減低發作的機會。

使用支氣管舒張劑(舒緩類藥物)有甚麼是須要注意的？

使用支氣管舒張劑，有一些要點是要注意的：—

1. 你必須正確使用支氣管舒張劑。如果你不懂得使用，可能得不到應用的藥力。
2. 你如感到不舒服，便須要即時使用支氣管舒張劑。如果等候太久，氣促轉趨嚴重，使用支氣管舒張劑的效果便沒有那麼好了。
3. 你不應該吸藥過多，醫生通常的指示是，每隔四小時吸一至兩口。但是根據個別的情況，你的醫生可能建議使用較高或較低的份量。

如果你依照指示吸藥，但是約三小時後便再次發作，反映你哮喘控制得不佳。這時，你需要看醫生或是依照醫生給你應付發作的治療計劃。

支氣管舒張劑的副作用

有些人發覺服食藥丸，令他們有手震或心跳，這些現象不用擔心，醫生或許下次指示你使用吸入器支氣管舒張劑。這些藥物使用已有多年，沒有嚴重的副作用。即使孕婦使用也十分安全。

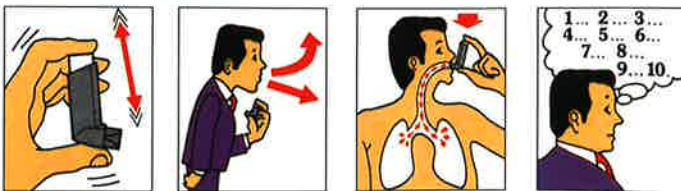
避免發作

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居所之前，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。

處理頑固的喘鳴

有些人整天都有哮喘，需要經常使用支氣管吸入劑，如每天吸兩至四口。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。

正確使用你的吸入器



- 1) 將蓋拿開並將吸入器搖勻。
- 2) 盡量呼氣，然後...
- 3) 用口唇含著吸入器，用力按下吸入器，同時用口作深吸氣。
- 4) 屏息呼吸10秒，在舒適情況下可延長閉氣時間，跟著慢慢呼氣。

愉快的旅程

(本文是摘自 Asthma and Allergy Foundation of America, Washington, DC一九九四年七月至八月份“Advance”期刊, 文中各人物之譯名略有變動)

攜同一家大小出外地旅行, 誠然是賞心樂事。但是家裡有患哮喘的子女, 家長便頭痛不已, 不敢貿然帶他們外遊, 避免旅途中病發, 變得手足無措。

患有哮喘或過敏症的病人, 需要作足夠的準備, 才有愉快而安全的旅程。愛娜和阿爾拔一家五口計劃到愛爾蘭旅行, 並攜同三個孩子姬絲汀娜、米高和白賴恩一起前往。

姬絲汀娜, 十一歲, 是愛爾蘭舞蹈團的活躍份子, 她不停地練習改善自己舞蹈的造詣。今年春天, 她的努力沒有白費, 舞蹈團宣佈選了她參加於愛爾蘭舉行的世界賽演出。姬絲汀娜開心極了, 更驚喜的是一家四口, 將會陪同她到愛爾蘭打氣, 這個將會是阿爾拔一家人難忘的旅程。

當愛娜收拾行李時, 漸漸發覺為哮喘的孩子預備旅行的東西是多麼不容易。他們一家移民美國多年, 從未出過國。外國的環境氣候, 不知得否適應?

最令人憂心的是姬絲汀娜。雖然她沒有運動誘發性哮喘, 劇烈的舞蹈訓練也難不到她。但是世界賽表演, 熱鬧刺激的比賽氣氛, 不知道會否令她情緒變化, 而哮喘病發?

愛娜擔心的事情還沒有完結。姬絲汀娜經常因接觸冷空氣、煙霧和季節性敏感, 而有上支氣管感染, 愛爾蘭寒冷的空氣, 對女兒是一個大考驗。如果酒店房間有空氣調節, 是用電的? 煤氣? 燒炭或木頭呢? 房間的設備, 可有足夠窗戶, 令空氣流通? 如果孩子病發, 急需到醫院, 旅遊保險可以怎樣賠償?

愛娜撥電到 International Association for Medical Assistance to Travelers, 得到一些關於世界氣候的資料。春天的愛爾蘭是寒冷、潮濕和有濃霧的。

愛娜執拾了整袋的預防、治療和急救的哮喘藥物, 和家人一起出發。阿爾拔和三個孩子都有哮喘病和過敏症, 所以絕不能馬虎!

旅程十分順利, 第一晚他們挑選了一間充滿歐陸氣息的古舊酒店入住。問題卻出現了。他們發現歐洲人比美國人更嗜抽煙。在餐廳裡找尋「非吸煙

區」, 真是難於登天。餐廳裡擠滿了抽煙的客人。最後, 阿爾拔一家人選擇購買外賣。他們計劃參觀一間地道的愛爾蘭酒吧, 但發覺連接的火車及其他交通工具都滿是抽煙的乘客, 所以還是放棄原來的計劃。「我們都很驚異, 躲到那裡, 都是一般的煙霧瀰漫」愛娜說。

第二日姬絲汀娜和她的美國同學在練習場集合, 滿懷高興地開始五個小時的訓練。教導她們的是一個地道愛爾蘭藉的導師。愛娜十分失望, 整個訓練時間, 導師都不停地抽煙, 所有小朋友就在煙霧瀰漫的室內環境內練習! 姬絲汀娜開始咳嗽, 但是堅持不放棄練習。愛娜給她渴點清水也無濟於事。愛娜五小時後接回姬絲汀娜, 看見她鼻塞、胸口緊翳。回到酒店, 拿出最高流速計吹氣, 她的最高流速比平時跌了50%, 明天姬絲汀娜可以支持到跳舞嗎?

姬絲汀娜也陷入驚恐, 愛娜保持冷靜, 根據主診醫生指示哮喘應變的計劃, 給姬絲汀娜服食口服的類固醇。那個晚上姬絲汀娜熬過了, 早上的最高流速量度數也上升了。幸好有足夠的資料和哮喘藥物, 愛娜很快幫助女兒平靜, 並計劃即將舉行的舞蹈表演。姬絲汀娜也回復鬥志和高漲的表演情緒。

乘機返回美國時, 他們也遇到一點阻滯。那是一家東歐航空公司的班機, 在機倉內抽煙是容許的。飛機的非吸煙區十分細小, 而且早已爆滿, 所以他們無法避開混濁的空氣。最後愛娜以家人的健康為理由, 成功地獲機倉工作人員協助, 調換了座位, 坐近非吸煙區的範圍。

響束既刺激又愉快的旅程, 阿爾拔一家人很開心地回到家中。第二天, 他們帶姬絲汀娜到醫生處, 知道香煙令她的支氣管情況惡化。

阿爾一家人的經歷證實了我們的談話:

配合適當的治療計劃, 哮喘患者都可以過正常活躍的生活, 病人亦要明瞭自己的病情, 詳細地計劃旅途的細節, 當然, 父母的 support 也不可缺少呢!

(編者按: 阿爾拔一家人的經歷, 可供很多家中有哮喘子女的家長參考。不需要過份擔心攜帶患哮喘的家人出外旅行, 只要你明瞭家人的病況, 懂得配合適合的治療計劃和藥物, 你和家人都可以享有愉快的旅遊樂趣。)



懷孕可以服藥嗎?

即將為人母, 是件既開心又緊張的事情。患有哮喘的婦女, 容易有恐懼和擔心, 害怕使用哮喘藥物會對胎兒造成影響。

以下是一些懷孕婦女應注意的事項, 可幫助懷孕的哮喘婦女克服心理的障礙:

1. 對於哮喘, 哮喘藥物, 以及懷孕要有充分的瞭解;
2. 身上應隨時攜帶標誌, 清楚書寫自己過敏的藥物及過敏原;
3. 知道醫生處有藥物的服用方法及注意事項;
4. 呼吸轉趨急促時, 要儘快求醫;
5. 懷孕期間遇到有任何問題發生時, 應儘快與你的醫生聯絡;
6. 要同時由氣喘與產科醫生共同治療。

要是你對哮喘病加深認識, 和你有足夠的心理準備, 就能釋出心中的疑慮, 以愉快的心情, 迎接孩子的出生了。

《部份內容摘自「氣喘之友」第二十七期》

孕婦可安心使用吸入式噴劑, 不會對胎兒造成影響。



改良姿勢的運動

哮喘發作的小朋友, 因經常感覺氣促, 和呼吸困難, 容易造成錯誤的姿勢, 譬如縮肩、駝背等, 這些錯誤的動作, 不但姿勢不雅觀, 更會影響呼吸系統。以下是一些物理治療師推介的改良姿勢運動, 長期練習, 可幫助矯正錯誤的姿勢。

小朋友練習時, 可在鏡子面前練習, 或是由家長在旁監督和矯正, 效果更好。

改良站姿和坐姿:

- A) 站姿
背要靠牆站好, 頸、背盡量貼牆伸直, 下巴收入, 肩膊放鬆, 腰弧度應只能容納一雙手掌。
- B) 坐姿
背要盡量貼在椅背, 下巴收入, 肩膊放鬆, 若椅背太斜, 可用椅墊支持背脊, 椅的高度要合適, 腳平放於地上。



改良腰背的姿勢:

仰臥曲腿、身體彎曲, 手抱雙膝, 維持五秒, 隨後盡量將身體伸直, 然後放鬆。腳平放於地上。



改良肩部姿勢的運動:

以手肘向後打大圈

青 年期的哮喘

對醫生來說，告訴年青人患有哮喘也不是一件容易的事情。首先，很多年青人都不大接受有哮喘的事實。其次，他們也不肯坦誠地和主診醫生，家庭成員和朋友討論自己的感覺，譬如他們會視哮喘病為先天缺陷，並認為這病會妨礙他們與同伴交往。

身為父母，都需要以愛心和耐性，幫助子女接受這些事實。

以下要點，可使父母更有效協助患哮喘的子女，增強他們的自信心。

接受他們患哮喘的現實。了解哮喘病的成因，治療方法和如何處理日常生活的病發。

子女有哮喘病並不是父母的錯，也不是子女的錯。又不是醫生的錯。

盡力處理自己的哮喘、經常保持良好的狀態。

明白哮喘只是生活的一部份，患有這病不會妨礙他們擁有豐盛的生命。

不要相信那些「哮喘病」的誤解！

年青人患有哮喘，從旁人口中聽到一些對哮喘病的誤解，因而產生不安的情緒。記著，即使患哮喘病，你也不是一無是處，不能參加體育活動，要倚賴吸入劑過活的窩囊。哮喘病不會傳



染，所以同班同學不應拿此作笑柄，或對你敬而遠之。你的子女可能認為哮喘是嚴重的疾病，但事實上，很多哮喘病人都可以長壽和過著快樂的生活。

患哮喘的經歷

配合適合的治療計劃及藥物，哮喘病是可以很容易受到控制的，當然，有時候你已做了一切預防的措施，但是哮喘病仍然發作。你的子女因哮喘發作而感到傷感和失望。這時候，父母的責任是幫助子女回復正常的情緒。缺乏父母的支持和鼓勵，年青的子女可能以哮喘發作為理由，而變得難以管教。他們心裡嘀咕：「我已做了一切應做的事情，哮喘病沒有受到控制了，乾脆忘掉它吧！」於是，他們不再使用最高流速計，把藥物留在家裡，以至哮喘再次發作時，情況比以前更壞，甚至需要往急症室求診或留醫。如果事情是這樣，父母不需要苛責子女。這些經驗會令孩子明白定時用藥的重要性。

記著，年青患哮喘的子女，需要醫生、家人、朋友、老師等的支持。讓他多些參予哮喘病人的聚會，亦可藉此認識一些患相同疾病的年青人，彼此鼓勵和交流經驗。

幫 助你的年青子女控制病情

若果你的年青子女瞭解甚麼是誘發哮喘的因素（如寵物、運動、壓力等），他們必需學會處理這些致敏原及經常攜帶日常使用的藥物。以下是一些有用的貼士：

在覆診時，你年青的子女應：

- 把握機會向醫生描述自己的病情（家長們要留意；你可能急不及待，滔滔不絕地講述子女的病況。你的資料，雖然一定程度向醫生提供有用的資料，但是，讓醫生和年輕的子女面對面交談才是最重要。記著，你的子女有責任處理自己的哮喘病況。）
- 和子女討論學校的課程和日常在家要處理的事務。
- 向醫生提供詳盡的答案（例如：甚麼時候你的子女身體狀況最好，你想到是甚麼原因引致哮喘發作）。
- 向醫生提出問題；例如（子女的朋友有吸煙的習慣，朋友在旁邊抽煙時，子女應怎樣做？體育老師要求子女做劇烈運動，若果子女的體力不能應付又如何呢？）
- 向醫生詳述子女的病徵和生活方式，讓他為子女設計最有效的治療計劃和應服用的藥物。
- 學習如何使用最高流速計，何時須使用藥物，及遇到急性發作時的處理方法。
- 徹底明瞭主診醫生的指示，用筆記錄有關的要點。
- 家長應和子女討論治療計劃，讓他明白“甚麼時候該做甚麼事情。”家中每一個成員都有責任清潔家居，清除致敏原。

- 子女應把主診醫生的咭片放在錢包，和「哮喘指南咭」放在一起。若果最高流速計的度數大幅度地下降，應留意指南咭的指示，如有需要，便向醫生求診。
- 幫助子女面對同輩的壓力，讓他知道無論有多大的問題，你都會支持他。
- 和子女討論，如何向體育老師，表達自己身體的狀況，教導他們禮貌的應對。

以下是一些徵象，反映患哮喘的子女需要家長額外的協助。

- 子女無法有效地控制哮喘，時常發作。
- 子女的情緒不穩定，容易發怒、退縮或怯於表達自己的感受。
- 子女的行為異於平常，或是不肯參予慣常進行的活動。

如果家裡的成員和朋友不能夠協助，你可聯絡家庭醫生、學校的輔導員，尋求適當的指引，幫助子女恢復正常的情緒。

《譯自 Asthma and Allergy Foundation of America, Washington, DC 1994年7月／8月 ADVANCE 期刊》



「現在係頒發特別獎，首先係全日最投入獎」哮喘會的姐姐在台上剛宣佈，全場都有點愕然。「得獎者就係陳××小朋友」話音未完，掌聲中陳小朋友已經跑上台了。他像開籠畫眉鳥一般，沿途在車上不斷地有說有笑，姐姐們出的IQ題，完全難不倒他。他真是一個聰明伶俐活潑天真，人見人愛的小朋友。

「現在繼續頒發全日最佳笑容獎」得獎的黎小妹妹笑得更燦爛了。她那剛換的兩個兔仔牙，還未生長出來，整天都合不攞嘴地微笑著，怪不得逗得姐姐們開心呀！

×

×

×

×

到了園藝農場不久，一位管農場的大哥哥向大家介紹農場的情形。當他拿起一把齒耙問小朋友們是什麼的時候，「呢個係豬八戒」陳小朋友爭著舉手回答，惹來了全場的笑聲。「有乜嘢用呢？」「同妖精打架」還是陳仔搶先回答，「你怎知道呢？」「我睇電視都係咁既」。可見電視對兒童的影響是多麼的深刻啊！

×

×

×

×

十一時左右，當大哥哥講完了耕作的注意事項後，小朋友和家長們都一夥兒到農田上翻土種植了，小小的臂膀要拿起鋤頭掘地，不但小朋友吃不消，許些同來的家長，也滿頭大汗而覺得辛苦呢。「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」。黎小妹妹竟衝口背誦她公公教她的唐詩了。

×

×

×

×

經過了上午的活動，又烈日當空，大家都像久旱的植物，希望得到點水來解渴的時候，哮喘會的姐姐們拿來了一大包的飲品，那時真像一個就要發生哮喘的病人，得到了救藥一樣的高興，當每人都拿著一包包的「維他奶」「檸茶」等飲用時，對負責的姐姐們那麼細心和關心，怎能不致以衷心的感謝呢！

×

×

×

×



「你幾多個人？」「啊，來這裡吧！是十個人一枱的」。在燒烤場上，哮喘會的姐姐們可忙呢。既要分配席位，又要關照食物，還要解釋遊戲競賽。每枱派兩個人出去玩遊戲，負責姐姐叫「雞翼」時，大家就要舉臂屈肘像雞翼那樣。叫「豬扒」「香腸」……時也有不同的動作，誰做錯了，就要foul出局，一時間「雞翼」「香腸」「豬扒」……聲越叫越快，許些參加的媽媽也被淘汰了，最後是一個四眼的小妹妹得獎呢！

×

×

×

×

吃上九時多，雖然枱上還剩有不少的雞翼豬扒……等，可是大家都食飽飲夠了（汽水是不會醉人的），燒烤爐上的炭也逐漸減弱了，大家才依依不捨地離去。這樣的燒烤晚會，真正是：增進友誼樂融融，勞苦功高眾義工。



連

環六格

物理治療對哮喘兒童的重要性

用呼吸運動

經常鍛鍊呼吸運動，可令兒童學習鬆弛，減輕氣喘現象，及清理呼吸道內的痰涎。



錯誤姿勢

突出下巴、駝背、縮膊，哮喘兒童因經常氣喘，容易造成錯誤的站姿和坐姿，如下巴向前突出，縮膊和駝背。



排痰俯臥

姿位排痰法，利用液體向低流的原理，透過身體的不同位置，可幫助痰較容易咳吐出來。



熱身運動高後仰

運動前應有約十分鐘的熱身運動，可以避免因劇烈運動而誘發的氣促。



蹲下及站立運動

蹲下站立的熱身運動



改良腰背姿勢的運動

站立，身體向左右旋轉，左右側彎，動作要慢。



活動名稱：開心歡聚迎聖誕

日期：十二月二十一日(星期三)
時間：晚上六時半至八時半
地點：香港復康會社區復康網絡
——橫頭磡邨宏禮樓地下(樂富地鐵站)
對象：香港哮喘會會員——閣府統請
費用：三十元，由於名額有限，會員只可帶同
一個家人出席。



溜冰樂趣多！

你也希望患哮喘的子女，鍛鍊得靈活身手，心思敏捷嗎？哮喘會將於九五年一月舉行兒童初級溜冰班，本會副主席柏安妮小姐將擔任客席導師，詳情如下：

日期：九五年一月七日至三月十一日(逢星期六)
時間：下午四時半至五時(課堂完成後，參加者可免費於溜冰場內練習)

地點：黃埔溜冰樂園(黃埔花園第11期紫荊苑商場第二層地庫)

年齡：四歲至十二歲

(專業教練將按照參加者之年齡分組教授，配合不同之學習進度)

收費：全期十堂，共六百七十元

名額：二十名，先到先得，額滿即止

衣著：須穿著長褲、長襪、手襪

☆☆☆初級溜冰班報名表☆☆☆

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

年齡：_____ 電話：_____

地址：_____

會員編號：_____

填妥報名表後，請郵寄往哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭為「香港哮喘會」

查詢及報名事宜，請電：葉小姐(哮喘會)(8577678)

尹小姐(復康會)(5497744)

會員問卷調查

香港哮喘會最近獲得香港復康會社區復康網絡的協助，進行對會員的問卷調查，藉此了解和認識會員對參加有關哮喘病的活動和服務的意見，及他們參與義務工作的心得。

哮喘會希望透過問卷調查，知道會員參與活動的頻密程度，是否滿意服務質素，和對哮喘會舉辦未來活動之期望。

問卷調查已於十一月由復康會社區復康網絡尹姑娘進行，並負責分析研究之工作。問卷之調查結果，將協助本會釐定來年之服務計劃及方針。

上期填色比賽揭曉名單：

Cheung Chen Wai (1325) 李張雪貞 (295) 鍾景鴻 (1162)

姜德惠 (781) 張雪萍 (1226) 王義光

得獎者請聯絡8521817許小姐領取精美獎品乙份

一月份

活動名稱：「常見呼吸道疾病病徵」講座

日期：一月二十一日(星期六)

時間：三時至五時

地點：社會服務聯會溫莎公爵大廈戴麟趾夫人禮堂
(灣仔軒尼詩道15號)

主講者：陳乃圭醫生

費用：全免



一月至二月份

活動名稱：偷閒加油站(I)——「哮喘病患者家屬支援性小組暨護理技巧工作坊」

日期：一月七日、一月十四日、一月二十二日(星期日)、
一月二十八日、二月四日、二月十一日、
二月十八日、二月二十五日(星期六)

時間：下午二時至四時

地點：香港復康會社區復康網絡——橫頭磡邨宏禮樓地下
(樂富地鐵站)

內容：(1) 加強家屬、照顧者、患者對此病的認識。
(2) 分享在日常生活上照顧及護理哮喘病兒童的困難、
方法及感受。
(3) 探討及分享哮喘病護理技巧，哮喘病發時緊急處理

主持：社工、物理治療師、註冊護士

人數：15人(可攜帶患有哮喘病子女6歲至12歲一同出席)

對象：6歲至12歲哮喘病患者的家屬或照顧者

費用：二十元正(兒童免費)

備註：歡迎家屬攜同患有哮喘病的子女(6歲至12歲)一同出席。

屆時另有一小組名為「出位小戰士」給予他們參與。使他們能從輕鬆的遊戲及活動中，加強他們對哮喘病的認識。

三月份

活動名稱：「喘喘不息」？！哮喘病的特徵及認識分享暨研討會

日期：三月十八日(星期六)

時間：下午一時至五時

地點：荃灣新都會廣場水晶廳

內容：(1) 哮喘教育常識展覽及各類哮喘用品的展覽
(2) 透過醫生講解有關此病起因、治療、預防及哮喘病患者分享對患病的感受及面對日常生活的困難、方法，增加患者、家屬及公眾人士對哮喘病的認識。

對象：哮喘病患者、家屬及公眾人士

費用：全免



人事變動

本會總幹事陳婉儀姑娘已於一九九四年十一月一日起離職。陳姑娘日後仍協助哮喘會製作會員通訊及負責編輯事宜。在此謹祝陳姑娘前程錦繡！

另外，兼職文員葉錦芳小姐已於九月下旬上任，負責處理文書工作、活動報名及辦理會員會藉事宜，如有任何查詢，歡迎致電8577678



辦公時間

由即日起，會員可於以下時間撥電，查詢有關哮喘病的資料，以及各項哮喘會之活動報名事宜：

葉小姐（哮喘會）8577678

（星期一至五早上九時三十分至十二時三十分）

尹小姐（復康會社區復康網絡）5497744

（星期一至五下午一時三十分至五時三十分）



病人資源中心

伊利沙伯醫院病人資源中心，設資料室歡迎病人備用。資料室備有一般病人需要的資料、書籍、錄影帶。內容包括：疾病介紹、醫療及護理常識、復康輔助用具、病人互助組織、心理輔導、病友的經驗分享、病人權益等。查詢請電：7102434

會員投稿

今天星期日，我參加了由（長期病患者）主辦的攤位遊戲日。

上午大約10時，我和幾位義工由（陳婉儀）小姐率領，到了遊戲的地點——尖沙咀九龍公園一塊大空地，便立刻動手佈置。我們帶來了由義工一起做的掛飾，有魚、花紙圖畫和美麗的人像，還帶兩塊發泡膠，竹枝等。

我們首先合力掛好「哮喘會的字布」和攤位標題。然後便綁緊發泡膠和吊飾，很快地掛好彩紙和汽球。過了約一小時多，我們便在陳小姐的領導下佈置好一個七彩繽紛的遊戲攤位了。

不覺間，遊人便開始來了。他們一來到便開始玩遊戲。我們的攤位遊戲頗受歡迎，人群像一條龍似的排著隊輪候玩，秩序井然。

那天，我雖然很累，但有機會讓哮喘病患者，多點認識自己的病況，多知道藥物的用途，我覺得這個假日過得十分有意義。

復康會和哮喘會的合作

香港復康會社區復康網絡

各位哮喘會會員你們好！我是香港復康會社區復康網絡的社工——尹婉萍姑娘。

香港復康會社區復康網絡是專為長期病患者及其家屬提供各項社區復康服務的機構。我們服務宗旨主要是促進及提高長期病人及其家人之生活質素。我們會透過以下手法去達到此目的。手法包括：

幫助長期病患者及其家人成立病人自助小組或協助現有之病人互助組織推展各項工作。

以社區服務為本，透過各項專業人士、病者家人及義工互相協助，使病者得到全面照顧。

透過社區組織之方法，為長期病患者及其家人建立有效之社區網絡，充份利用社區資源。

動員及訓練義務工作人員對長期病患者之照顧，提供各項教育性活動及服務，倡導鄰里守望相助精神。

我們具體的活動包括：

組織及推廣社區支援小組

倡導及推廣自助服務

教育服務——熱線、講座、工作坊、自我護理技巧訓練、展覽、諮詢服務……

轉介服務

義工小組訓練

編印健康資訊

我們主要為以下長期病患者及其家人提供服務：

- | | |
|----------|--------------|
| (1) 哮喘 | (10) 腦部受損 |
| (2) 腎病 | (11) 兔唇裂顎 |
| (3) 中風 | (12) 柏金遜氏病 |
| (4) 癌病 | (13) 老年痴呆症 |
| (5) 癲癇症 | (14) 強直性脊椎炎 |
| (6) 心臟病 | (15) 地中海型貧血病 |
| (7) 糖尿病 | (16) 類風濕性關節炎 |
| (8) 血友病 | (17) 系統性紅斑狼瘡 |
| (9) 半身癱瘓 | |

在未來日子裡，香港復康會社區復康網絡會與香港哮喘會共同攜手合作，舉辦不同的哮喘病的活動及服務，除了專責推廣有關哮喘病的活動及服務外，我們還有一位專業註冊護士——麥姑娘和一位專業註冊物理治療師——何先生協助提供有關哮喘病的活動及服務。希望各位多多支持和參與！



十月一日香港文化中心劇場內，密密麻麻擠滿了約二百五十名哮喘會的會員和公眾人士，都是前來參加哮喘會主辦的「處理哮喘的困難講座」。

主持講座的陳醫生說哮喘是一種慢性呼吸系統疾病，患者的病情往往因各種環境及外在因素影響，變得反覆發作，是次講座邀請了四位哮喘會會員參予作嘉賓，他們有的是家長，家中有患哮喘的子女，亦有成年的哮喘患者，一起向觀眾分享處理哮喘病的困難、經驗和寶貴的心得。

會員張娟本身是哮喘患者，約十多歲時已痊癒，有女兒今年十歲，幾歲時開始有哮喘。張女士憶說照顧年幼的女兒很困難，有時女兒咳嗽得厲害，甚至嘔吐得床舖滿是穢物，要媽媽替她拍痰，才稍為舒服點。張女士說家中有患哮喘的子女，為人父母的心理負擔很重，所以應鼓勵患哮喘的子女定時用藥，及多做運動，以克服哮喘的困擾和改善孩子的病情。



張女士的女兒數年前參加了沙田體育學院主辦的跳水班，現在身體強壯多了。

會員趙伯龍先生的女兒也是患有哮喘，小時候看見女兒的病況嚴重，每隔一兩天便要光顧醫生診所，趙先生也變得有點神經質，經常苦苦思索為甚麼女兒已吃藥看醫生，病情仍沒有好轉。趙先生最後告了兩星期大假，買了一大堆有關哮喘常識的醫學叢書回家閱讀，掌握了很多此病的資料，消除了很多疑慮。



趙先生總結自己的經驗，認為哮喘患者及其家屬要徹底了解個人的病情、成因、預防和治療方法，處理哮喘才會事半功倍。

會員陳太家中的兒女七歲，患有哮喘，每逢春夏時哮喘發作比較嚴重。為了更好地監察孩子的病情，陳太讓孩子每天早晚吹最高流速計，並仔細地把最高的流速計度數記錄下來，覆診時讓主診醫生參考。陳太說父母的積極參與，可以協助子女控制病情，並紓緩哮喘發作時的不安情緒。



林樂邦先生是當天主講的成年哮喘病者，他於三歲時開始患有哮喘，以往使用口服藥物控制哮喘，後來經醫生介紹使用吸入劑。儘管患有哮喘多年，林樂邦說處理哮喘的最大困難，是自己對哮喘藥物的了解不夠深入，

譬如混淆預防和治療藥物的使用方法和次數。另外，哮喘病是長期的病患，患者需要很多耐心去克服此病的困擾。



參加講座的公眾人士對會員現身說法，討論自己的經歷和體驗，都有深刻的共鳴，並於席上踴躍發問。以下是當天講座部份問題的撮要，及本會顧問醫生的建議。

問：本人家中有老人，患有哮喘，每隔一兩天便會氣促，應該怎樣做？

答：老人家的情況，反映他的哮喘控制得不好，可能是使用吸入劑的方法不正確，所以沒有足夠的劑量控制哮喘。此外，導致老人家氣喘的原因有很多，譬如心臟病等，所以應和醫生討論。

問：哮喘是否一定會喘鳴？本人每天都咳嗽，嚴重時甚至連續咳嗽達兩小時，要聞氣才能止喘。

答：哮喘患者不一定會喘鳴。哮喘嚴重時，因為呼吸淺，並不會喘鳴，劇烈咳嗽也是病徵之一。如果患者的咳嗽治理不好，痰涎和過多分泌物，堵塞氣管，哮喘便容易發作了。

問：本人的七歲兒子，每天使用Becotide吸入劑，已有十個月沒有哮喘發作，可否停藥？

答：現今醫學界還沒有一致的準則，應在何時停藥，對患者最適宜。你的孩子病況穩定，可請教醫生，能否於春天時逐步減藥。

問：鼻敏感嚴重，經常日間流鼻水，會令哮喘嚴重嗎？

答：鼻敏感若治理不好，鼻水於晚間睡覺時容易倒流到氣管，是會令哮喘惡化。治療鼻敏感，也有噴劑，可請教醫生。

問：每天使用噴劑，會否造成倚賴，對身體有害嗎？

答：連續使用吸入劑，對身體沒有嚴重的副作用，一些患者須使用預防性的吸入劑數年或更長的時間，才能控制病情。一些小朋友幼年時長期使用吸入劑，長大後病況好轉，不再需要用吸入劑，所以，患者長期使用吸入劑，不會造成倚賴，亦不會因此上癮。

問：小兒患有哮喘，今年十多歲了，間中也有哮喘發作，會否斷尾？

答：有些病例，患者兒童期有哮喘，至發育期後很久沒有氣喘，但到年紀大了，哮喘又再次發作。斷尾的情況可說是因人而異，不過小時候哮喘發作輕微的病人，發育期很早便斷尾的，或是病情容易受控制的病人，他們日後徹底斷尾的機會會較大。

仔細記錄最高流速量

哮喘會過往數期都介紹過最高流速計，及病人如何藉著每天記錄最高流速量，監察每天哮喘的變化。

很多家長發覺記錄孩子的最高流速量有困難。記錄最高流速有許多可行方法，你可以用曲線圖把最高流速記錄下來，或是把每日的最高流速用練習部記錄。

病人須記錄剛起床、晚飯前、睡前的最高流速，並填寫有關日間及晚間咳嗽，氣促的情況，與及使用藥物的名稱和次數。

每天準確地記錄填寫這些資料，有助主診醫生處理你的哮喘病。家長應訓練孩子的獨立性，每天記錄及填寫日記卡，令孩子培養良好的習慣，關心自己病情的進展。

使用最高流速計有五個步驟：

- 1) 將指針撥向計尺上零的位置。用手拿著流速計時，不要讓你的手指妨礙指針的活動。



- 2) 張開口，盡量吸氣。



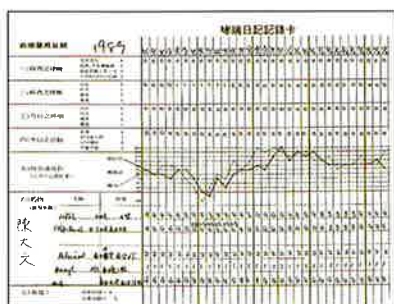
- 3) 含著口管，用力吹氣。
• 用力盡快吹氣。
• 用最短的時間盡量把肺內全部空氣吹出。
• 記得嘴唇要緊含著口管。



- 4) 記下指針的度數，然後把指針撥回零的位置。



- 5) 連續做三次測計。記下最好的成績。



記著輕握你的最高流速計，並且每次吹氣後，把指針撥回零的位置。記錄最高流速量前，請與你的醫生商量，了解他需要你記錄的資料，譬如使用支氣管舒張劑之前或後的最高流速量，或是記錄在甚麼情況下，引致最高流速

量下降。

清潔最高流速計

你可用滴露清洗最高流速計的白色口管，切記不可用沸水清洗最高流速計。使用最高流速計一段時期，你可浸洗最高流速計於和暖的洗潔精水內三十分鐘，清除積聚的塵埃。使用的洗潔精不應含有消毒成份。

讀者來函

問：空氣加濕機的噴霧水中滿注入風油精或驅風油，對哮喘病患者的呼吸道的病症有什麼幫助或傷害；或注入何種葯物會有助哮喘病者？

答：空氣加濕機的用處是在天氣極乾燥的地方，增加濕度保護皮膚，但不是用來霧化葯物的。有些摩打機則是用於醫學用途，用以霧化葯物，例如一些哮喘用的葯物（及氣管舒張劑）及一些抗生素。致於風油精及驅風油均不是用以醫治哮喘的葯物。

問：小孩哮喘發作，痰多咳不出，拍痰有幫助嗎？如何拍痰？

答：對一般患有氣管感染或肺炎的小童來說，拍痰是可以幫助將痰拍鬆，讓痰涎流向大氣管，從而將痰咳出來。但拍痰並不是治理哮喘發作時的最有效方法，況且當孩子在氣喘時是不適宜接受拍痰的治療。正確的拍痰方法是應由物理治療師執行，有興趣的家長可向物理治療師，學習一些基本的拍痰方法和呼吸運動。

問：小兒有哮喘，現年7歲，可否打小兒麻痺，白喉及破傷風針？

答：患有哮喘病的小朋友，和一般的兒童一樣對小兒麻痺症，白喉及破傷風等傳染病是沒有先天的抵抗力，所以是有必要接受防疫注射。而我們必須明白，有哮喘病的病人，他們的免疫能力是正常，是可以接受一切由衛生署訂下的防疫疫苗。

問：哮喘患者如果病情不嚴重，是否需要用預防吸入劑？

答：預防吸入劑是用來減輕氣管的過敏反應，去除氣管的水腫，從而達到舒緩氣管，使管道暢通的目的。何時使用預防吸入劑要按個別病人的病情，哮喘病發的頻密程度和主診醫生的意見。一般來說，如果哮喘發作的頻密程度在每月一次或以上時，病人便有需要使用預防吸入劑。

問：服用哮喘葯會否引致抽筋？

答：經常使用的口服哮喘葯可分為：仿交感神經作用的，如Ventolin；茶葉鹼(theophylline)和類固醇三大類。在這三種葯物當中，過量的茶葉鹼是會刺激人的中樞神經而誘發抽筋。加上準確的茶葉鹼劑量並不容易控制，所以使用時一定要小心和經常驗血以確保葯物沒有過量。

問：哮喘是否會影響病人的耳鼻喉有問題？

答：哮喘實際上只是患有敏感病病人的其中一種病。敏感病人的過敏反應除會影響氣管引致哮喘外，還會影響呼吸道的其他部份，如耳、鼻、喉。所以患有哮喘病的病人經常同時會有鼻敏感，喉炎和耳鳴等的問題！

乘風航的體驗

九月十一日是哮喘會參加乘風航的日子。那天懸掛一號風球，天氣有點悶熱，但是沒有影響整日的行程。

船長向哮喘會的會員介紹船上的設施，逃生的路徑和穿著救生衣的方法。

乘風航是全東南亞最大的中國式帆船，已有廿多年歷史，會員都很感興趣。下午我們開始了各項的訓練項目，盪水繩對會員來說，是既刺激又心驚的項目，每個會員成功完成後，都有一份難以言喻的滿足感，一些年紀很小的會員，不敢嘗試，兩個小女孩更坐在甲板上哭了，要勞煩爸媽哄她們。

駕駛快艇是另一樣鍛鍊自信心的活動，大家彼此不認識，坐著同一條船，便會互相鼓勵支持，每位參加者都可輪流駕駛快艇，看見快艇在海面疾馳，撲面的海風吹來，令人精神振奮。

每個參加者，彷彿都壯大了膽子，臨回航時，一些盪水繩的高難



注意小寶營養

父母渴望小寶健康成長，便須注意培養他們均衡飲食的習慣。九龍醫院營養師陳惠卿小姐應邀出席哮喘會於九月廿四日（星期六）下午二時半至四時，假上環永安中心舉行之營養講座。

陳小姐向哮喘之家長及小朋友介紹營養健康之道，以幻燈片深入淺出地教導家長如何改善小寶之營養，及分析各類日常食物之營養價值。

她又與家長討論，除非孩子對某種食物敏感，否則應盡量讓孩子進食各種食物，以均衡營養，及避免養成偏食的習慣。



拳腳虎虎生風

哮喘兒童初級跆拳道班

哮喘兒童多做運動，鍾鍊強健的身體，是有助控制病情。香港哮喘會與九龍城區少年警訊會合辦哮喘兒童初級跆拳道班，招收七至十二歲之小童。課程共八堂，由十一月二十日起，逢星期日下午三時至五時，假九龍城區少年警訊會所舉行。

本文截稿之時，約有十二名患哮喘之小童報名參加，相信反應不俗，希望各小跆拳道學員，日後都練得身手靈活，拳風颯颯呢！

週年聚餐花絮

今年，哮喘會的週年大會暨聚餐，已於九月五日晚上七時假上環永安餐廳順利舉行。會員除享用美味的西式自助餐，更於席上與各執委會成員傾談，暢談哮喘會未來的會務發展及提供之服務。

主席郭志豪先生向會員報告會務時說去年是哮喘會繁忙的一年，共舉辦了三十多個活動，有教育性講座、病人小組聚會、出版刊物、展覽、文娛康樂活動等。他希望會員繼續支持哮喘會在九五年的各項活動。「幸運抽獎」掀起了當晚的高潮。副主席柏安妮是幸運大使，送給哮喘會小會員空氣清新機乙部。



漫步大潭水塘

「我也不敢相信，平常自己行二十級樓梯，也分兩次完成，今天竟可以步行這麼長的行程。」對六十多歲的會員莫權旺先生來說，參加哮喘會舉辦的「漫步大潭水塘」活動，可算是意外的收穫。

度花式，會員都敢嘗試，實行做大俠展昭，「踏浪水上飛」的滋味。

這個旅程中，有些參加者是完全不懂游泳的，但經不起船長的游說，都撲通跳下水裡去，可算是勇氣可嘉。

參加者都表示這類訓練自我的活動，十分適合哮喘病人參加，希望本會多些舉辦同類型的活動，拓闊會員的視野。

莫先生患有幾十年的支氣管炎，但他平時也有遵從物理治療師教授的運動動作，每天早上在家練習。那天步行大潭水塘，眾人都說風景不錯，但是部份陟斜的路徑，譬如上柏架山的一段路，大家就感到有點吃力。

幸好，當天，我們邀請了香港復康會社區復康網絡的物理治療師Daniel陪伴整個旅程。他說「保持輕鬆的心情，慢慢深呼吸，盡量避免大動作地聳肩，都可以令哮喘的患者減少劇烈步行時，帶來的氣促。」

呂青可能是最不聽話的小會員，她的哮喘很輕微，所以整個行程也蹦蹦跳跳。呂青的爸媽帶了一袋袋花生、薯片、蝦條給女兒解悶，呂太說這些食物對患哮喘的女兒不太適合，但是怕她沒耐性步行，才買了一點零食給她吃。

那天參加漫步水塘的會員，年紀老、中、青的都有，憑著大家沿途結伴，彼此鼓勵，邊談邊笑，順利完成了行程。步行至鰂魚涌市政街市，天色昏暗，拖著疲乏的腳步回家，小腿有點酸軟，看看腕錶，不覺已是晚上六時許了。



長期病患者的心聲

義工可幫助我們嗎？

長期病患者各有自己病歷的遭遇，曾體驗過疾病帶來的痛苦，健康情況變壞，不單身心受創，對家人、朋友的生活亦造成影響。

十月二十一日（星期五）的晚上，哮喘會會員曾麗芳和陳姑娘，參加了在竹園救世軍青少年中心舉辦的長期病患者義工茶座，和義工分享患哮喘病的心聲。是項活動由香港復康會社區復康網絡主辦。

曾太是三十多歲才患有哮喘，每逢天氣轉時哮喘較嚴重，需要入院治療。她向義工形容哮喘病發是這樣的：「自己好像是被捏著咽喉，透氣困難要多辛苦就有多辛苦，好像快要窒息一樣。」成年後才患有哮喘，她說能夠徹底痊癒的機會是很渺茫，唯有小心打理自己的病況。

她說多些參加一些同類病人的聚會，能夠拓闊病人的心靈，讓他們知道不少人都和自己同病相憐，便不會感到沮喪無助了。

那天晚上，還有肢體傷殘，中風、類風濕關節炎的患者和義工交流分享他們的感受和需要。

各位患者以真摯的話語，分享個人的經歷，均換來熱烈的掌聲。由於部份患者須準時乘搭復康巴士回程，所以眾人在依依不捨的情況下，約在晚上九時三十分結束了這次有意義的聚會。

「哮喘常識知多少？」

五彩繽紛攤位話你知

圖中五彩繽紛的攤位，是哮喘會十多位會員和義工一起佈置的，事前還用了幾個晚上設計道具。

哮喘會參加由香港復康會社區復康網絡與展能大使協會合辦的「社區復康嘉年華會」，地點是九龍公園。是項活動是藉著健康檢查、攤位遊戲、教育展覽，喚起市民對長期病患者的關注和認識。

我們設計了一個釣魚遊戲，把哮喘病的常識答案，寫在發泡膠的魚仔身上。早上十時，義工們便開始佈置，把攤位掛上五彩繽紛的卡通畫和汽球，下午攤位開放時，小朋友排長龍，對這個哮喘常識釣魚遊戲頗感興趣。



哮喘常識講座

香港哮喘會應邀於十一月五日及十二日為香港家庭福利會之家務助理隊及社工，主講哮喘病常識及照顧患哮喘老人家之技巧。兩次講座分別於深水埗麗閣邨社區中心及溫莎公爵社會服務大廈202-206室舉行。

另外，本會顧問余醫生亦於十月七日為青衣長青邨，長青社區中心的老人，主講老人常患之呼吸系統疾病。而顧問陳醫生於是日出席海港扶輪社之午餐例會，向該會之會員及海外來賓介紹哮喘會的宗旨及服務範圍。

權利責任與常識 互享互助互得益

由醫院管理局及病人互助組織聯盟合辦的病人權益及健康常識推廣活動開幕典禮，已於十月三十日假葵芳新都會廣場一樓舊展台舉行。是次活動將揭開一連串推廣病人權益及健康常識的大型展覽及講座，陸續於港九多個大型商場及公共醫院舉行，使公眾增加對長期病患者的認識，及關心他們的權益及需要。

直擊專訪

每逢春夏換季，趙太都頭痛不已。女兒穎妍，今年十歲，兩歲時開始患有哮喘，最容易於夏天時病倒，有時咳嗽達幾個月，到十月入冬時仍沒有起色。

面前的穎妍白白胖胖，笑容甜甜的，不像是經常患病的兒童。趙太說女兒滿月開始，便常患傷風感冒，鼻水長流，到後來經醫生證實患有哮喘。

「我的孩子生下很健康，為甚麼好端端的會有哮喘？」趙生和趙太都感到有點無助，尤其是家族裡沒有人曾患哮喘，更加摸不著頭腦。

小時候穎妍的病況很差，使用口服藥物，稍稍減輕了病情，穎妍

卻貪吃，汽水、雪糕全送進肚子，所以經常哮喘發作。趙先生是公務員，後來安排女兒到伊利沙伯醫院覆診，現在定期使用喘樂靈吸入劑、Zaditen和Bricanyl。

現在穎妍的病情，漸漸受到控制。趙太照顧了穎妍多年，對於控制病源，亦有一定的心得。趙太知道穎妍遇有傷風病毒感染，時間一久，哮喘便會發作。所以，趙太每逢見女兒傷風感冒，都不敢怠慢，趕快帶穎妍看醫生，即時治理，避免誘發哮喘。此外，遇上秋冬天氣嚴寒，趙太亦特別注意穎妍穿著足夠的禦寒衣物，以免著涼。身為父母，趙太說看見女兒哮喘發作後，精神疲倦，感到心痛，所以從來不會勉強女兒讀書，幸好她在班裡的成績不過不失，趙生和太太已感到欣慰。

穎妍年歲漸長，學懂自我護理，明白一些冷凍食品會刺激氣管，所以也肯聽從父母的勸告，譬如不進食雪凍的生果、雪糕、汽水等。

適量的運動，也幫助穎妍強體身體。趙生和太太，於假日會帶穎妍和年長兩歲的哥哥到泳池游泳，夫婦倆知道游泳能鍛鍊穎妍的肺功能，所以都很鼓勵穎妍游泳。

趙太說照顧患哮喘的女兒，夫婦倆的心理壓力很大。有時候，父母輪流請假帶穎妍睇醫生，真是心急如焚，頻頻請假，不單打擾了白天的工作，亦招來上司的微言，真是百般滋味在心頭。夫婦也不敢攜帶子女到遠地旅行，怕女兒在途中哮喘發作。穎妍年少，又患有哮喘，夫婦倆都把大部份時間照顧穎妍，甚至忽略了她的哥哥，令他產生醋意。

子女患有哮喘，父母都會感到徬徨無助，要是能掌握哮喘病的常識，可以減輕父母的憂慮。趙太說丈夫比自己更細心，自從看見女兒患有哮喘，三兩日便光顧醫生診所，便立下決心，放了兩星期大假，購買了大量專業的醫學叢書，從中知道不少哮喘的常識和處理女兒哮喘急性發作的方法。

「我們對哮喘病認識較清晰，消除了一些無謂的疑慮，譬如不再顧慮女兒用藥日子長，會影響智力發展。」趙太補充說。

幾年前，趙先生偶然看報紙，知道哮喘會，便加入成為會員。這幾年，趙先生參加很多哮喘會舉辦的活動，知道多些哮喘病的病例，在聚會又和病友傾談，感覺這些活動，對支持患者的家屬有很大的幫助。他說女兒現在是發育期，運動多了，胃口也大大增長。穎妍的興趣也多籬籬，有游泳、籃球、彈琴、看故事書。

談話期間，穎妍緊緊依偎在趙太懷中，是個嬌滴滴的小妹妹。趙太說穎妍兒時患哮喘，父母對她有點通融，很多事情也替她打點，形成穎妍的性活不夠獨立，現在夫婦倆希望糾正女兒較倚賴的性格，發展她獨立的個性。

迷宮遊戲

小明迷失了路，找不到自己慣用的吸入劑，幸好媽媽幫忙，找到了正確的方向，你也可以替小明找回吸入劑嗎？請填妥迷宮遊戲的正確答案，寄回香港哮喘會，七姊妹郵政信箱60397號，信封背面，請寫上姓名、年齡、會員編號、地址、電話。得獎者可獲精美獎品乙份。



繳交會費通知

哮喘會各會員之會籍（永久會員除外），將於本年底屆滿。敬希各會員盡快填妥以下表格，連同有關續會費劃線支票，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籍事宜。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。

如會員於九四年十月一日或以後，加入成為會員，台端之會籍將於九五年十二月三十一日始屆滿，可無需理會此繳費通知。

未有開支票戶口之會員，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

會員優惠

環保寶空氣淨化機(Honeywell Enviracaire Air Cleaner)能處理細至0.3微米粒子，淨化效能高於99.97%。現再次以優惠價錢發售給香港哮喘會之會員。

型號	零售價	優惠價
EV105	\$1,950	\$1,755 (附送一套二塊之活性碳過濾膜 (31002)，價值\$210)
EV115	\$2,550	\$2,295 (附送一套二塊之活性碳過濾膜 (32002)，價值\$222)
EV135	\$2,950	\$2,655 (附送一套兩塊之活性碳過濾膜 (34002)價值\$281)

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萬訊科電（香港）有限公司，荃灣青山道459-469號，華力工業中心12樓P-R座，信封面註明訂購Honeywell空氣清新機。

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。

查詢產品詳情，請電萬訊科電，電話4113077

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人和家屬，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
☐ 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\$120 (2)Breath-Taker HK\$150

出版委員會

香港哮喘會會員通訊，九四年十二月號第二十一期
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、林德昇