

Membership Application Form 會員申請表



Personal Particulars 個人資料

Name (Block Letter, Surname first) 中文姓名：

☐ 博士 Dr. ☐ 醫生 Dr. ☐ 先生 Mr. ☐ 女士 Ms.

Correspondence Address 聯絡地址：

Tel. 電話：

Fax 傳真：

Email 電郵：

General Membership 基本會籍(年會員)

	Two Years Membership Fee 兩年會籍
Asthma Patient 哮喘會員 ☐	HK \$80 港幣八十元
Asthma Patient's Relative 哮喘病友家屬 ☐	
Allergy Patient 敏感症病友 ☐	60歲或以上長者 HK \$40 港幣四十元
Allergy Patient's Relative 敏感症病友家屬 ☐	
Others 其他 ☐	

Application 申請手續

Complete the Membership Application Form together with a crossed cheque for Membership payable to the "The Hong Kong Asthma Society Ltd" should be sent to

請將填妥後的申請表，連同繳交會員費用的支票
(支票抬頭「香港哮喘會有限公司」，並加劃線) 寄回

The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會

G/F., 402 Shanghai Street, Yau Ma Tei, Kowloon, Hong Kong
香港九龍油麻地上海街402號地下

Enquiry 查詢 Tel. 電話: (852) 2895-6502 Fax 傳真: (852) 2711-0119
E-mail 電郵: hkas@hkasthma.org.hk
Homepage 網址: <http://www.hkasthma.org.hk>

Signature 簽名 _____

Date 日期 _____

運動小秘訣

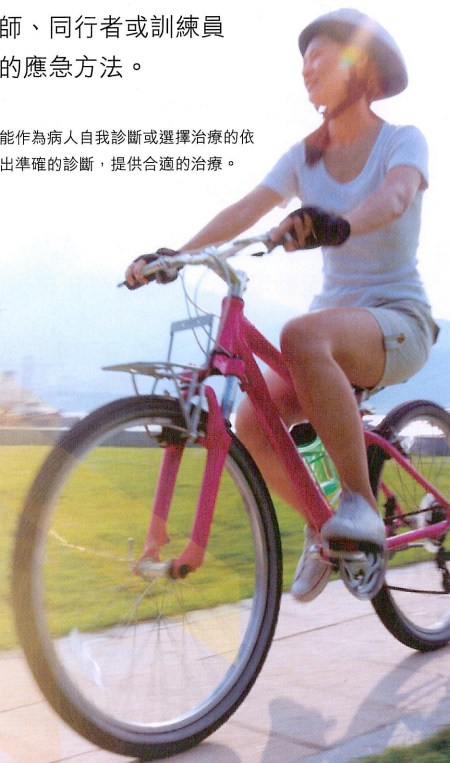
哮喘患者只要認識哮喘，並懂得適當的預防及治療方法，就可以正常玩耍及運動。若加上正確的訓練，甚至能在運動方面有卓越的表現。

本港游泳隊代表李繼賢自小患有哮喘，但他努力克服困難，成為運動健將，並曾3次代表香港參加奧運會，屢創游泳佳績。

以下秘訣可助你預防哮喘發作：

- 請在運動和戶外活動前，按醫生指示使用預防藥物控制哮喘病情。
- 運動前先熱身，緩慢地開始及結束任何一項運動是非常重要的。
- 謹記攜帶應急性藥物並熟習如何使用。
- 應告訴你的老師、同行者或訓練員有關你哮喘病的應急方法。

本小冊子僅供參考，並不能作為病人自我診斷或選擇治療的依據，唯有醫生方能為您作出準確的診斷，提供合適的治療。



體能活動

與哮喘



香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

www.hkasthma.org.hk



體能活動 與哮喘

治療及控制哮喘的其中一個目標是**讓哮喘患者能如常參加他們所喜愛的日常活動，並從中享受更多的生活樂趣。**

這些喜愛的日常活動包括靜態及動態的活動。動態的活動不單是指體育運動，還包括日常的體力活動如步行、爬樓梯、「上」斜路、追巴士、參加戶外活動、旅行及集體遊戲等。

有些哮喘患者會因病情控制得不好而限制了體能活動的能力。另外，高至80%的哮喘患者在運動途中或運動後會出現由支氣管收窄而引起的咳嗽、喘鳴、胸口緊翳等氣喘症狀，這種因運動而引發的哮喘稱為「**運動誘發性哮喘**」。

因體能活動而引發的哮喘症狀

- 早期症狀包括運動耐力不足，例如在跑步或遊戲中無法跟上同伴、無法持續跑步5分鐘以上或運動中出現暈眩。大多數人運動後都會呼吸急促，但運動後出現喘鳴遠比上氣不接下氣嚴重得多。
- 「**運動誘發性哮喘**」通常在劇烈運動後的5至10分鐘出現咳嗽，以及呼吸有喘鳴聲。嚴重時，患者必須停止運動，並使用吸入式氣管擴張劑緩解症狀。一般來說，患者會在30至45分鐘內逐漸恢復正常呼吸，而最危險的時間為最初出現症狀的10分鐘內，須特別小心。



如何預防因體能活動而引發的哮喘？

只要有適當的治療及預防，哮喘患者也可以有正常的體能活動。

運動前做好熱身準備

- 運動前須作15分鐘熱身或伸展運動，足夠的熱身運動可防止哮喘患者在運動中出現氣喘症狀。
- 於運動前留意環境因素。乾且凍的空氣比暖而濕的環境較易誘發哮喘，哮喘患者應避免在乾燥寒冷的氣候裡做劇烈運動。此外，當患有傷風感冒或空氣污染嚴重時，亦不應做劇烈運動。
- 只要懂得控制病情及減少誘發因素，任何運動都可以參加。

適當的藥物治療

- 首先要哮喘病控制得好。須按照醫生指示接受適當的藥物治療，定期服用「控制」藥物，例如吸入式類固醇*或白三烯素阻斷劑*等，盡早治療支氣管發炎，可助穩定哮喘病情。
- 於運動前15分鐘採用吸入式氣管擴張劑*或運動前兩小時服用白三烯素阻斷劑*，能有效預防運動時哮喘發作。

藥物
治療



*此類藥物均為醫生處方用藥，詳情請向醫生查詢。