



會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA SOCIETY
NEWSLETTER

香港哮喘會

季刊

九一年九月號第八期

Sep 91
Vol. 8

編者的話



夏天過去，哮喘病靜止的日子也隨着過去。會友們收到這季刊的時候，將是哮喘發病率趨高的時候了。本人希望在這裏提醒哮喘患者別忘記採取防禦措施，要謹慎地服用各種防止發病的藥物，並避開容易引發哮喘的因素，如二手煙及塵埃等。我們亦談過利用最高流速計去監察肺功能的健康情況。記着：預防遠勝於治療。

這上期季刊的一篇文章「哮喘新療法的試金石」，我們解釋了要証明一種藥是否有科學根據有效，是需要多麼艱巨的工作才能做到，更遑論証明某種藥是否有不良的副作用了。經常有很多健康食品，藥草或其他方式的療法，利用傳播媒介宣傳它們的療效。對於這些宣傳，希望各會友小心；因為其中有些不負責任的宣傳，是會令到病者或

其家人，冒上不必要的危險的；尤其是在病發時，病人及其家人在慌忙中，便會胡亂採用任何宣稱有效的療法。

在未找到完全根治哮喘方法前，哮喘患者宜遵從醫生，使用預防藥物。願大家在一九九一年冬季，都能免受哮喘病的侵襲。

郭志豪

專題探討

哮喘與懷孕

養兒育女對大部分選擇結婚的人士，是一種天經地義的事情，而懷孕也因而成為許多婦女寶貴的人生經歷之一部分。相信各位也曾經想過一個問題，哮喘究竟會怎樣影響懷孕呢？有甚麼事情是孕婦應該做的和不該做的呢？現在就讓我們討論一下這個常見的問題。

哮喘會對胎兒和孕婦構成甚麼威脅？

大家都知道懷孕和生產的過程，本身就已有一定的危險性的了，所以患哮喘病的婦女，最好選擇在病情受到良好控制時才懷孕，而在懷孕期間，更要和醫生充分合作，目標是將發作次數減至最少。我們



要在這裏強調一點，哮喘之所以對懷孕構成威脅，最主要的原因就是哮喘發作時的血液缺氧所引至的。胎兒是需要不停地從母體血液中抽取氧氣的，所以當孕婦缺氧時，胎兒也會受到影響的。有証據顯示懷孕期間若能控制病情，是有助胎兒的正常發育，並減少流產及胎死腹中的機會。

其實絕大多數患哮喘病的孕婦，在接受適當的治療後，都能平安地渡過懷孕期及臨盆，最後誕下一個活潑可愛的嬰孩。也許孕婦會擔心到若果哮喘剛巧在臨盆的關鍵性時間發作，後果真不敢設想了。可以慶幸的是這情況的發生是絕無僅有的，也許這是上天給予孕婦及胎兒的特別照顧。

哮喘的藥物會否影響胎兒及懷孕？

現時被西醫廣泛地採用來醫治哮喘的藥物，都是適用於孕婦的。孕婦們應該謹記著，千萬不可因為恐懼哮喘藥物的副作用，而不聽從醫生的指示，自行停服應該使用的哮喘藥物，因這可能引至病情不受控制，而病發時引起的血液缺氧。對胎兒及孕婦構成的傷害，這比藥物的副作用為高。所以孕婦應切記定時服用藥物。

懷孕時期的哮喘病可會有甚麼特別的變化？

約有三分之一的孕婦的哮喘病情在懷孕期間沒有變化，有三分之一會變得較差，而另外的三分之一會好轉。但在個別病人身上，醫生通常不能預測她病情在懷孕期間會作怎樣的轉變。也就是基於這個不明朗因素，醫生會給予懷孕的哮喘病人特別的照顧，例如較頻密的檢

查等等。

有甚麼事情是哮喘孕婦不應該做的？

應該避免接觸一切可能誘發哮喘病的因素，如塵埃蟎及吸煙等等。孕婦應該盡量放棄吸煙，因為吸煙更會引致胎兒發育不良及容易形成畸型胎兒的。

母親有哮喘病應否用人奶餵初生嬰兒？

我們沒有特別的理由去阻止有哮喘病的婦女用母乳去餵她們的嬰兒，母親所服用的藥物是不會大量分泌到母乳中從而影響嬰兒的。另一方面，有研究顯示若完全不用奶粉而只給嬰兒服用母乳，是可以減少嬰兒日後患有哮喘病的機會的。若餵食母乳是不可能的話，奶粉其實也是很好的替代。



哮喘發作時的呼吸方法

每一個哮喘病患者都希望盡快跟這個討厭的傢伙「哮喘」分手，因為發病的經歷實在可怕。病發時患者感到呼吸非常困難，就像透過一支幼幼的稻管呼吸似的，越是拼命吸氣，越覺吸氣不足，那種氣悶與無助的感覺，非經過哮喘發作的人是無法體會到的。其實，適當的呼吸方法，是有助於減輕呼吸的困難，同時亦可令患者更有效地使用氣管擴張吸劑。本文希望為大家介紹其中一種應付哮喘病發時的呼吸方法。

通常在哮喘發作時，肺氣管會因腫脹、攣縮，及過多分泌物而受阻塞，呼吸因而會變得吃力及急速。

由於肺氣管已經收窄，過急的呼吸，會令空氣沒有足夠的時間通過氣管，以致呼吸的效率大打折扣，甚至會令病者更加緊張，導致氣管攣縮加劇，呼吸更加困難。再者，用力呼吸亦會令身體對氧氣的需求增加，使情況更加惡化。

在哮喘發作時，患者應盡量將身體放鬆，然後逐步調節呼吸的節奏。下列的步驟可供讀者參考：

- (一)側臥在床上，上身以枕頭墊高。頭部、肩膊及腋下都應有充份的承托。頸部及肩膊的肌肉須盡量放鬆（參看圖一）。
- (二)徐徐地將胸廓及腹部收窄，讓空氣慢慢從肺部呼出（參看圖二）。

(三)慢慢放鬆胸廓及腹部，讓空氣自然地透過鼻孔吸入肺內。這時切忌用力吸氣。因為用力並不能吸入大量的空氣，反而會消耗更多的氣力。

(四)當胸廓及腹部完全放鬆時，可稍微脹起腹部。這樣橫隔膜的動作會加強，令呼吸的深度提高（參看圖三）。

(五)重覆二、三及四的步驟。

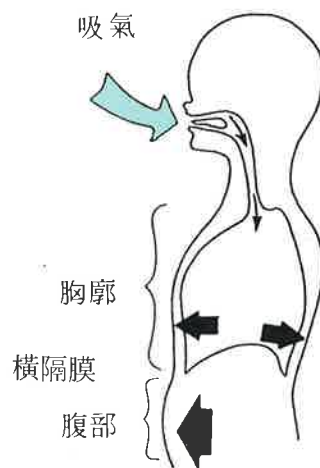
以上的呼吸方法，應在平時加以鍛鍊，直至純熟而止。一旦哮喘發作，適當的藥物治療，加上有效的呼吸方法，將會令痛苦大大減低。



圖一



圖二



圖三

抗組織胺藥物在哮喘中的應用

抗組織胺類藥物早於三十年代已經面世，四十年代初期已經應用於人類身上，很多人都會曾經服用此藥，雖然抗組織胺藥物是否對傷風有治療作用，仍屬可疑，但它仍是傷風藥的常用成分。另一方面，此類藥物已証實對治療過敏性疾（如：過敏性鼻結膜炎或蕁麻疹等）有良好效果。哮喘作為呼吸通道的過敏性疾，當然亦期望抗組織胺藥物能於哮喘治療中發揮效用。

抗組織胺藥物，顧名思義，即此類藥物有對抗一種名叫組織胺的化合物的生理作用，當哮喘患者吸入一些致敏物質如：塵埃，真菌，動物軟毛時，他們的肺部會極之討厭這類「致敏空氣」，於是由一些叫肥大細胞的特殊細胞分泌出一些化合物，這些化合物可使呼吸道周圍的小肌肉痙攣，收縮而引起喘鳴，咳嗽及氣促。它們亦同時使呼吸道發炎及塞滿黏液。組織胺就是這些化合物的其中一種，因此，去除組織胺的生理效應至少在理論上對哮喘病人有一定好處。

然而，最早期的抗組織胺藥物對哮喘的治療卻是令人失望的。原因之一是這些早期藥物的抗組織胺

能力較低而有許多麻煩的副作用如：嗜睡，口乾等等，這些副作用，對我們來說，都不會感到陌生，每當我們服用傷風藥時就有這種麻煩的感覺，基於這個原因，這類藥物的用量，就受了極大的限制。

在過去十年中，有許多新的抗組織胺藥物面世，這類新藥與早期藥物不同，它幾乎沒有上述的副作用，它不會進入腦細胞中，因而不會引起嗜睡。這樣，患者就可耐受更大劑量的藥物而達致更有力的抗組織胺效果。事實上，這類藥物對於在實驗室中用不同方法，如：運動，過敏物質，吸入乾燥空氣或鹽水所誘導的實驗性哮喘亦有保護作用。在現實生活中，它們確實可減低由輕微季節性哮喘（與乾草熱有關的哮喘）所引起的症狀，但遺憾的是，縱使是稍稍嚴重的哮

喘，它都表現得無能為力，而且更肯定不能取代激素噴劑於預防哮喘中的作用。對於這些抗組織胺藥物的有限作用，其實並不令人感到驚奇，因為組織胺祇不過是由患者肺部細胞所分泌衆多化合物的其中一種而已。

同時，現在已有更多的抗組織胺新藥面世，這些藥物除原有的抗組織胺效應外，並附加了其它的抗過敏成分。或者於不久將來，會有更多更有效的新藥面世，但到目前為止，抗組織胺藥物在哮喘治療的地步祇限於對患者合共有鼻、眼，皮膚過敏的一種輔助治療，於短期內，千萬不要丟棄你的噴劑。



香港哮喘會運動日

香港哮喘會於八月十七日假香港體育學院舉行會員運動日。

當天早上九時許，約五十多名家長和小朋友已齊集香港體育學院。

香港哮喘會陳乃圭醫生和香港體育學院負責人郭家明先生，首先歡迎各會員，經過解釋當天節目程序後，豐富多姿的節目隨即開始。

當天早上是游泳時間，各家長和小朋友換上泳衣，小朋友已急不及待撲通跳下泳池，享受綠波暢泳樂趣。

他們下水之前，已跟郭家明哥哥做了熱身操，泳池旁邊亦有專業救生員，家長們都十分放心。不諳水性的家長們，三五成群抓緊機會和香港哮喘會的醫生閒聊，討教護理哮喘病人的心得呢！

游泳項目只是當天豐富節目的序幕，下午十二時至一時，還安排了乒乓球和羽毛球時間。會員、家長和小朋友，各式其適，玩得興高采烈，球來球往，原來個個都是運動健將呢！

會員午膳稍事休息後，下午知識性的節目便正式開始。患上哮喘的病人，相信對最高流速計都不會陌生。當天舉行了一個最高流速計比賽，讓病人和家長了解使用最高流速計正確的呼吸方法。會場還有專業醫生和藥廠工作人員，介紹各類吸入噴劑的輔助儀器。

會員和家長對會提問哮喘病徵和處理方法的新穎電腦甚感興趣，小朋友都爭着要作答，氣氛甚為熱烈。

會場眾家長亦踴躍發問哮喘的問題，香港哮喘會的醫生一一詳細解答，解開了會員不少的疑團，家長們都說上了寶貴的一課。

下午三時，整天運動日的活動宣告完滿結束，各會員、家長和小朋友都懷着依依不捨的心情離開，他們都說希望香港哮喘會日後多些舉辦這類有益身心的活動，讓他們積極參予。

香港哮喘會運動日 圖片介紹：



協力攜手齊共勉 週年大會暨聚餐



轉眼間，香港哮喘會已踏入第二個年頭。今年之週年大會已定於九月26日星期四下午七時在九龍油麻地富都酒店三樓龍騰閣酒家舉行，會員可參考另函詳情。

是日會後八時將同地舉行兩週年聚餐。餐券成人一百元，兒童七十元。聚餐由本會資助，席上正好讓會員在愉快的氣氛下共敘一堂，分享彼此的經驗。席上將有抽獎遊戲、獎品豐富，人人有份，保證滿載而歸。歡迎會員攜眷參加。有興趣之會員而未能於9月20日前寄回回條予本會，可致電8956502聯絡本會秘書。



活動花絮

1. 小組研討會

本會在七月三十日於上環永安中心舉行另一次小組研討會，大約有二十名會友及他們的親屬參與。是次研討會由陳兆麟醫生主持。到會的會友均踴躍參與討論。會友十分關心他們的病情處理方法及他們所用的藥物，陳醫生一一解答有關的問題。會友亦自由地交換他們的病情及經歷。

研討會由六時開始直至七時半結束。各參與的會員均覺得這類醫療講座使他們獲益良多，能夠自由交流治病心得，更獲得專業醫生提供護理常識。

陳醫生結束講座時，呼籲會友多些參與會內的義務工作，期望本會能夠真正成為一個自助的協會。熱心參與義務工作的會員，可在回條上填寫你們願意參與的服務範圍——如每星期能抽出時間作為我們的義務秘書，在銅鑼灣永安公司的寫字樓答覆查詢電話，如遇上醫學問題，可交給本會醫生顧問團代答。



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。



活動報名表



本會現正為會員組織一些地區性的小組聚會。目的旨在使各會員可較為接近地討論有關哮喘的問題，和互相交流對哮喘的心得。同時，亦歡迎會員提供聚會地點。有興趣者請填妥下述資料寄回本會“香港七姊妹郵政信箱60397號”收。

姓名：_____ 會員編號：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

地址：_____

(如有聚會地點提供；請註明地址)

聚會地址：_____

會員權益

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，以特價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油蔴地分行陳毅然先生或蔡新先生，電7804341或(2)太古城分行黃觀生先生或黃瑞文小姐，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\$765
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 (ii) Breath-Taker	HK\$200 HK\$150

*適用於Ventolin及Bricanyl藥物，使用方法及詳細情況可請教你的醫生。如欲購此產品者須致電8956502鍾小姐

《醫生按語》：

使用霧化水劑藥物(聞氣)較容易將藥物吸入肺內，療效甚高。唯使用份量為吸入器的一次噴出量之幾十倍，所以非必要時，使用吸入器比較安全。病者亦避免因過份依賴霧化氣泵而忽略或延誤其它必需的緊急藥物治療。

繳交年費事項

本會1991年度會員年費仍為港幣五十元。尚未繳交年費的會員，請以劃綫支票寄回香港七姊妹郵政信箱60397號收，抬頭寫「香港哮喘會有限公司」90年10月後入會的，今年不需繳交會費。

☆請勿郵寄現金。

招募義務工作者

本人有志參與哮喘學會義務工作：

姓名：_____ 年齡：_____ 電話：_____

可抽出之服務時間範圍：_____

本人專長：編輯☐ 劃版☐ 繪畫☐

你對哮喘知多少？ 問答遊戲

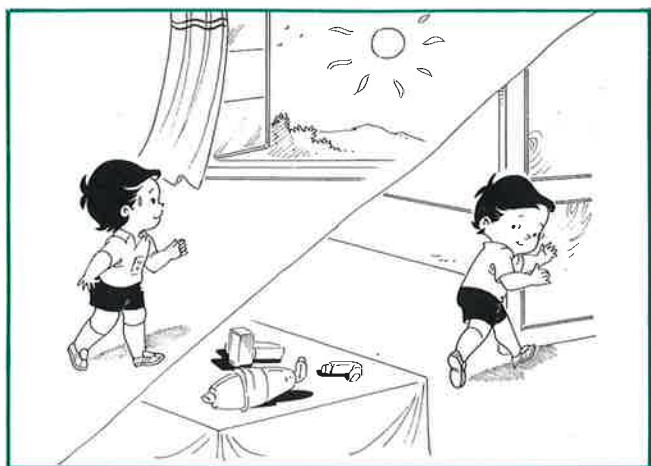
- | | 是 | 否 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| | ☐ | ☐ |
| 1. 哮喘在兒童到十二歲後斷尾，以後也永不會翻發的了 | ☐ | ☐ |
| 2. 其實不少奧運選手也是患有哮喘的，所以哮喘是絕對可以克服的 | ☐ | ☐ |
| 3. 如果父母都患有哮喘，那末他們的子女也一定會有哮喘 | ☐ | ☐ |
| 4. 哮喘病的第一次發作，往往都在十歲之前發生。在五十歲以後才首次哮喘的現象是絕無僅有的 | ☐ | ☐ |
| 5. 患有哮喘病的母親是不宜用人奶餵子女的，以免將哮喘傳了給下一代 | ☐ | ☐ |
| 6. 兒童若長期咳嗽，尤其是在夜間咳得較日間嚴重者，往往都是患哮喘的早期病徵 | ☐ | ☐ |
| 7. 病人應該盡量減少使用藥物，只有在迫不得已之情況下才用少量之藥物，以免日後病發時身體會失去對藥物應有的反應，俗稱「食純了隻藥」 | ☐ | ☐ |
| 8. 天氣轉冷，運動和吃喝生冷食物都是誘發哮喘發作的常因 | ☐ | ☐ |
| 9. 一般來說，一個人的正常最高氣流計讀數是和他的年紀成正比例的 | ☐ | ☐ |
| 10. 吸入式類固醇是非常有效的預防性藥物，而且是非常安全的 | ☐ | ☐ |

參加問答遊戲者 請寄回參加表格往

香港七姊妹郵政信箱 60397 號香港哮喘會有限公司收

首十名答對者，可獲獎品一份。

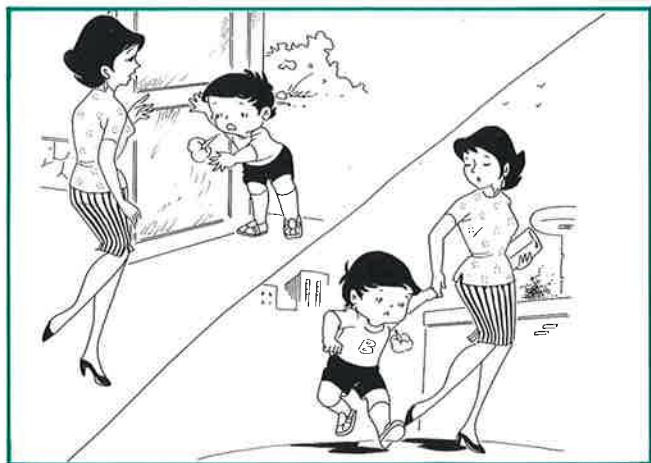
連環 6 格



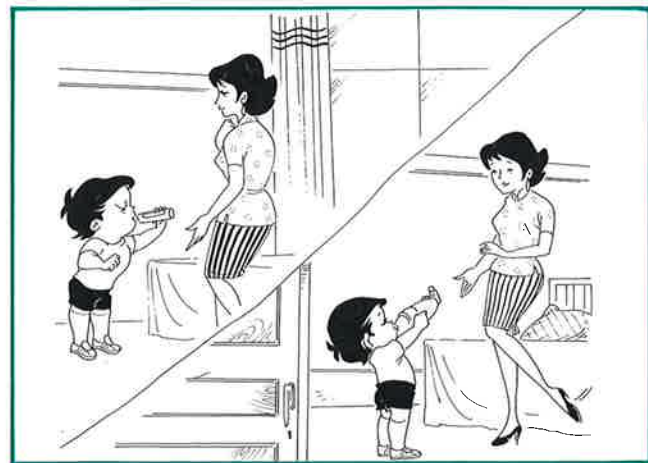
1.「炎夏至，可以不用服藥了！」



4. 預防藥，不能斷。



2.「氣又喘，何故？」



5. 保持服藥，要有恆心。



3.「醫生，點解？」



6. 身體補養好，天冷也不喘。

會員心聲

自從三歲時，因患上麻疹，康復後沒有細心調理，染上慢性疾病哮喘，一大堆不知名的藥物，慣常哮喘發作時使用的噴劑，陪伴我走過人生的一大段路。

我的父母都沒有哮喘病，卻生了我和哥哥一同患上哮喘。小時候我的身體很弱，天氣轉變時哮喘經常發作，甚至喘得舉步艱難，難爲了母親背着我往醫生處打針吃藥。

哥哥的病情比我更壞，記得有一年的小學，哥哥進出醫院無數次，我們兄妹也沒有碰面的機會。

哮喘病令小時候的我脆弱的心靈感到很大的衝擊。幾乎所有生冷的食物如雪糕、西瓜、冰條，母親都不准吃。眼見其他小朋友大啖大啖把雪糕、西瓜送進嘴裏，我也只有看的份兒。

小時候母親便教導我少了些口腹之樂，算不了犧牲，最主要是避免吃敏感的食物，令哮喘發作。

母親不是一個深懂文墨的人，但她照顧我的愛心，教曉我的人生哲理令我一生受用。

「病痛每個人都會有的，這不是你的過錯。只要細心打理身體，

防止哮喘不發作，你也可以和一般小孩子一樣生活的。」猶記得小時候母親輕輕拍着我的肩頭柔聲的說。

很多父母因爲過份的關懷，不許患上哮喘的孩子做運動，實際上倒妨礙了孩子的正常發育和抵抗力。

小孩子有小孩子的希冀和盼望，大人們覺得不做運動是「明智」的做法，卻令小孩子心靈上受到傷害，覺得自己是病童，和別的小孩子不同，形成了強烈的自卑感。

幸好母親在這方面是很開通的。母親聽從醫生的吩咐，鼓勵我和哥哥參加運動課，多做運動。除了太劇烈的運動外，很多有益身心的活動如旅行、野餐、跳繩、游泳、羽毛球、乒乓球我都盡量參加，能使我和其他的小朋友一起健康成長，悠然渡過了愉快的童年。

有時候，出外活動感染到風寒令哮喘病發，母親從不責備，只柔聲教導我要多加注意身體。

母親的慈愛滋潤了我的心田。一瞬間廿多年過去了，雖然我的哮喘時好時壞，我的人生觀仍是樂觀

積極的。

前兩年因粗勞過度，住進了醫院，一住便是兩星期，身上插滿了喉管，每天「聞氣」的日子總算是捱過了。出院後還迫得辭掉了工作，呆在家休養。

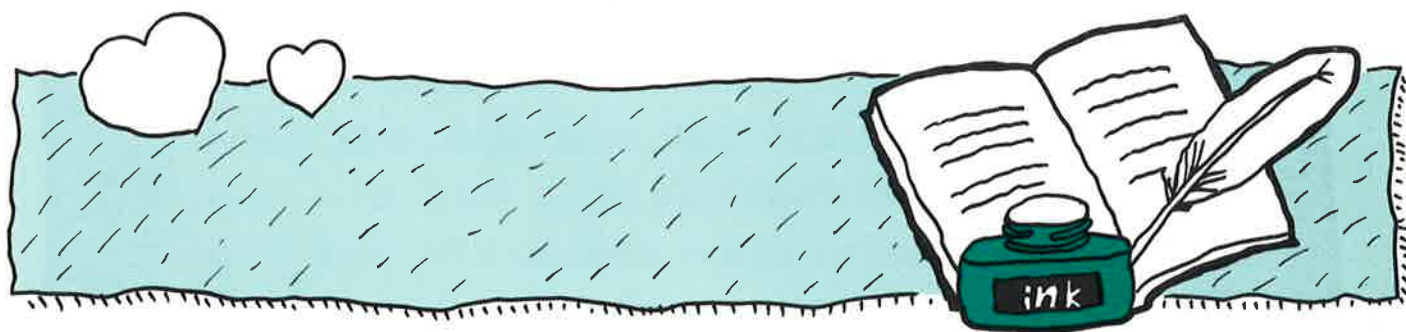
病況輾轉，父母的激勵教我堅強站起來。今天我從新找到一份合意的工作，靠着醫生悉心的治療，也能控制病情，還在偶然的機會下，參加了哮喘會的編輯工作，藉著文字聯繫更多和我同樣遇上哮喘病魔際遇的朋友！

哮喘陪伴我成長，無數次我因哮喘發得厲害，老想藉口放棄學業和工作，還是母親細心的開解把我回轉過來。

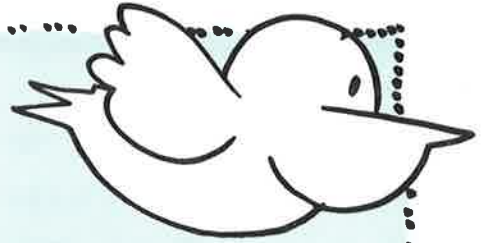
身患哮喘的滋味當然不好受，哮喘發作時睡不安寧，氣喘如驟、頭痛如裂的感覺，真是苦不堪言。但是細心回想，哮喘也磨鍊了我的意志，叫我在身體健康時，緊緊抓緊生命，不平白浪費分秒。

即使自怨自艾，怨天尤人，哮喘也不能不藥而癒，願你也能與我共勉，一同積極面對哮喘病魔的纏擾。

香港哮喘會一會員上



讀者來函



敬啟者：

本人由出生至今已患有哮喘20多年，並兼有鼻敏感及皮膚敏感。由於深受鼻病纏擾，本人欲作鼻敏感的手術，不知這對哮喘病有否幫助，如會否減輕病情？而鼻敏感與哮喘兩者之間是否有關係？本人現有長期使用VENTOLIN吸入劑（每天一次），不知對身體有沒有不良影響或副作用。上列問題，有勞貴會醫生作答。

一讀者上

答讀者來函

答：鼻敏感的治療主要是要靠用藥物的。只有在特殊情況下，如鼻裏有息肉時，才需要動手術。哮喘和鼻敏感是往往會在同一病人身上出現。而鼻敏感不受控制時是會令哮喘病情惡化的，所以鼻敏感的治療也是十分重要的。吸入式的VENTOLIN是一種安全的藥物，它的副作用十分少，請安心使用。但假如你要經常的使用這藥，你很可能要加用預防性的藥物，請和你的醫生商量。

問：小兒患哮喘二年，不算太長，但在他看醫生時，醫生有時給他「咳藥」，又有時給他「化痰藥」，請問「咳藥」和「化痰藥」有甚麼不同？

答：這個問題不易作答，因為「咳藥」和「化痰藥」可能是指同一種藥，也可能是不同藥物，咳藥一般是指止咳藥，而化痰藥是指可令痰變得較流質而較易被咳出來的藥物。兩類藥本來是不同的。但在哮喘病中，尤其在小兒哮喘，咳嗽往往是最主要的病徵，而常用的氣管擴張劑；如VENTOLIN及BRICANYL等藥物，是帶有強力的化痰作用，以及會令咳嗽消失的，所以部份醫生是會簡單地稱這些藥物做「咳藥」，（假如病人的主要問題是咳嗽），或稱它做「化痰藥」，（假如病人投訴有很多痰的話）。另外病人很多時會要求醫生另外開化痰藥給他們，其實這是不必要的，因為許多研究已經指出，單令痰變得較為流質的藥物是對哮喘病起不了什麼作用的。

出版委員會

香港哮喘會會員通訊 ■ 九一年九月號第八期 ■ 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 郭家明 郭志豪 潘岳權 譚一翔 曹陳艷璋
楊國晉 鄧美玲 鄧淑媚 ■ 編輯 • 郭志豪 陳乃圭 蘇鈞堂 曾英美 梁其汝
李鏡華 陳婉儀 陳麟書 ■ 美術編輯 • 吳淑芳 ■ 插圖 • 吳漢清 鄧志豪 黎兆權