



香港哮喘會

會員通訊

THE
HONG KONG
ASTHMA
SOCIETY
NEWSLETTER

季刊
九三年十二月號第十七期

DECEMBER 93
VOL. 17

編者的話

踏入深秋，哮喘病人容易在這個寒冷的天氣，哮喘發作。每當哮喘急性發作，病人呼氣時因呼吸道狹窄而感覺呼吸困難，着實令很多病人感到困擾。除了遵從醫生的指示，採用適當的預防及治療藥物，哮喘病人注意家居的衛生，減少家居空氣中的致敏源，都可以令患者減少發病的機會。

今期專題探討塵埃蟎的小常識，居所塵埃容易誘發哮喘發作，患者必須留意清潔家居。

此外，病人本身也可和醫生合作，使用最高流速計，每天記錄最高流速度數，方便向醫生描述自己的病情。今期醫學專欄刊登了有關的文章，供讀者參考。

專題探討 塵埃蟎的趣味小常識

早於一九六七年，醫學界已開始認識到塵埃蟎是誘發哮喘病的原因之一。而近年的研究也進一步確定了塵埃蟎和哮喘的密切關係。但塵埃蟎到底是甚麼呢？不如我們就談一談它罷。

塵埃蟎是一種非常細小的生物，身長只有400微米，故不是肉眼所能看見的。它身上有一個大大的腹部和四對腳。（見附圖）



它的生命大約有三個月。在壽命完結前，每隻塵埃蟎產卵可多達三百多個。卵經過孵化後，再經過三個不同的幼蟲階段，就變為成蟲了。由於繁殖能力高，所以有時在一塊一平方米的地毯下，可能藏有多達十萬隻塵埃蟎呢。

蟎有一個頗完善的消化系統，而從人體上脫落下來的皮膚小塊就是它們的主要食糧。被消化後的食物會被一層薄膜團團的包裹後被排出體外。而蟎的排泄物就是引致哮喘病發作的罪魁禍首。一隻蟎每天是可以製造二十多團排泄物的。

蟎是沒有肺，也沒有鰓的。那麼它們是怎樣呼吸的呢？基於體形細小，它們是透過身上的表皮來呼吸的。而這層透氣的表皮，也為它們帶來不少的麻煩，原因是在呼吸的同時，表皮也會失去大量的水份。所以蟎身體中的水份是受空氣中的濕度所控制的。蟎最愛生存在濕度達百分之八十的環境中。而當濕度下降至近百分之五十時，它們就暫停活動和繁殖。在更低的濕度環境中，它們甚至會死亡的。

塵埃蟎的另一特質是非常怕光的，「見光就死」，所以它們就喜愛住在我們的牀下或地毯下了。

雖然塵埃蟎看起來是這麼的脆弱，但要將它們徹底消滅，卻可不是容易。一般的除蟎步驟的收效並不理想，我們唯有寄望科學家能早日找到簡單而有效的方法。

最高流速與最高流速計

為甚麼需要量度哮喘病人的最高流速？

病人向醫生求診高血壓，醫生會量度他的血壓。患糖尿病病人找醫生，醫生亦會仔細測試病人血液和小便中含有的糖份，並鼓勵病人，在家中自行量度自己的血壓和小便糖份。同樣，哮喘病人在醫生處檢驗，也會被量度他的肺功能——最高流速。

什麼是最高流速？

最高流速是病人能夠將肺內的空氣呼出肺外的最快速度。病人哮喘發作，最高流速的度數會下跌，當氣管舒張時，病人的最高流速便會回復正常。

使用最高流速計 每天記錄度數

- (1) 最高流速計是量度哮喘病人肺功能敏感的儀器。其實，病人往往在哮喘輕微發作，甚至自己察覺不到氣喘病徵時，最高流速已經可以量到下降的趨勢。
- (2) 哮喘病人的病況經常於早上或半夜轉趨嚴重。所以病人日間見醫生時，他的最高流速可能是正常的，並沒有氣喘現象。

基於以上原因，病人在家中自行使用最高流速計，量度最高流速，並每日記錄於哮喘日記咭上是極為

有用的。醫生翻閱病人的哮喘日記咭，可更明瞭病人控制哮喘的情況，發作的時間和頻密程度，而對症下藥。

最高流速計

最新設計的最高流速計，擁有塑膠外殼，容易攜帶，使用方法簡便。哮喘病人，尤其是那些病況不穩定的病人，應鼓勵在家中最高流速計，把每日的最高流速記錄下來。病人可請教醫生如何使用最高流速計及填寫記錄咭。

目前，最普遍使用的最高流速計其中之一是Mini-Wright最高流速計。最近，本會的醫學顧問團醫生於三百名哮喘病人身上使用另一種新款的最高流速計Breath Taker，發現病人的最高流速度數跟使用Mini-Wright最高流速計趨向基本上是一致，尤以少於四十歲的哮喘病人，及吹最高流速每分鐘低於三百升的病人最適用。研究顯示使用Breath Taker的哮喘病人，他們量度的最高流速和用Mini-Wright量度的最高流速的關係方程式如下：

Breath Taker的最高流速度數 $=0.9 \times$ Mini-Wright的最高流速度數

這方程式是當病人轉用不同最高流速計時想作比較才需使用。

醫學參考書推介

醫學參考書推介

書名：哮喘預防和治療

作者：Dr. John Rees

英國Guy's And Lewishem

醫院內科學高級講師及醫學顧問

出版社：香港得利書局

售價：港幣三十元

John Rees 博士是英國Guy's and Lewishem醫院的內科學高級講師及醫學顧問，致力於呼吸系統疾病的研究，在哮喘病的理論和臨牀經驗方面有很深的造詣。

在本書，他詳細探討了有關哮喘的成因，診斷，預防和治療等一系列問題，為哮喘患者及其家人提供了許多寶貴資料及建議，有助讀者了解和掌握有關哮喘病的醫學常識。

哮喘病的歷史

哮喘這個詞來自一個含意是「氣喘」的希臘字。希波格拉底（Hippocrates）是一位偉大的希臘醫生（公元前四百六十年至三百七十年），居於高斯島（The Island of Kos），他將哮喘這個詞用於任何一種氣促的情形。

《撮錄自Dr. John Rees著作：哮喘預防和治療》

會員心聲

地鐵車廂裏好擠迫，身邊前後左右都迫滿了乘客，我好不容易才找到一處空隙站着。空氣中夾雜着乘客的汗味，我不禁皺起眉頭，患有哮喘病，生平最怕出入空氣混濁的地方，多逗留一刻，都會感到喉管不舒服，嚴重時氣管收縮，哮喘便會發作，呼吸困難，好不辛苦。

到達九龍塘地鐵站，從車廂內鑽出來，看看腕錶，已是晚上七時了，還差十分鐘便開始上課，提着皮包文件書本，三步併作兩步，匆匆走過通往浸會的斜路。

這條斜路是到達學校的必經之路，這幾天天氣轉涼，加上哮喘經常發作，累得每次步行上課都氣促，不過想到要追上夜校同學的功課，我晚上仍舊勉力返學，盡量不缺課。

踏進課室，我匆匆從皮包裏拿出吸入劑，吸了幾口，氣管開始感到舒暢點。旁邊的女同學聽見我隆重的呼吸聲，問我是否不舒服，我說是哮喘發作，沒有大礙。

坐着隔鄰的男孩子好奇地湊過臉，拿起我的吸入劑把玩，半開玩笑地說：「我還以為是甚麼女孩子新的化粧品，原來你『扯蝦』，這是『蝦泵』！」我望望他，心中頗有點不以為然，諷刺他衝口而出的形容詞，臉上按捺複雜的情緒，對他微笑點頭。我知道這個男孩子，爽直坦白，說話也帶着關心的口吻，

全書文字深入淺出，使讀者瞭解哮喘病的有效護理方法，探討了以下幾方面：

- ☆ 所有哮喘是不是都會嚴重發作？
- ☆ 哮喘患者能不能過正常的生活？
- ☆ 平時如何有效地監察哮喘病情的變化？
- ☆ 面對哮喘惡化的先兆如何及時採取措施？

哮喘病人金句

一個了解基本治療方法的病人能更好地控制哮喘，較少發生急性發作，較少需要住院治療。

《撮錄自Dr. John Rees著作：哮喘預防和治療》

陳婉儀

沒有挖苦的意思。我耐心地向他解釋這種藥正確的名稱叫吸入劑，有舒緩氣管收縮的用途。

使用吸入劑已有二十多年，哮喘隨時隨地都會發作，所以我已習慣了在公眾場所使用吸入劑，並不會害怕別人奇異的目光。

下課時，一路步行往地鐵站，腦海中仍記著這件瑣事，我有點感慨，病人無論患何種的疾病，最要緊是即時獲得適當的藥物治療，以減輕病情惡化，但是在香港公眾人士對哮喘的認識還是有待提高，令致部份哮喘病人不敢在公眾場所拿出吸入劑使用，往往令哮喘病情轉趨嚴重，這是甚不明智的做法。

加入哮喘會擔任義工工作已有兩年多，藉着義工的工作，接觸了不少病人和專業的醫生，曾聽過一位病人對醫生說成功地鋸短吸入劑放進口袋，可在別人不注意時拿出使用，避免了他人奇異的眼光。

這些真實的事例，多多少少反映了哮喘病人抗拒使用支氣管舒張劑的微妙心理。真希望有這麼一天，隨着哮喘會加強對哮喘病人及其家屬的教育，哮喘病人遇有病發，會安然地在公眾場所使用吸入劑，有效地採取適當預防和治療措施，更佳地監察哮喘病情的變化。

聘請全職職員

香港哮喘會於今年十月起聘請陳婉儀小姐為本會全職之總幹事，協助推廣本會之各項會務。

陳小姐未到任前，為本會熱心之義工，協助本會編印哮喘會會員通訊，並幫助推廣會藉的工作。

據估計，全港約有二十多萬哮喘病人及其家屬。現時本會的會員約有一千多名，反映出哮喘會的組織可有很大發揮的空間。

我們希望聘請全職職員後，能更佳地回應會員的需求，透過策劃推廣有關哮喘知識的活動，安排

探訪診所或專科病房病人，宣傳哮喘會的宗旨，出版多元化的醫療刊物，使社會人士對哮喘病人加深了解，並建立廣闊的哮喘病人支援網絡，令哮喘病人互相支持鼓勵，攜手面對這病帶來的困擾。

作為一個志願團體，哮喘會並沒有獲得政府之資助撥款，在人手和資源方面，都極需要熱心會員的協助。我們期望未來籌劃的各項活動，都有你的支持和積極參予。

如果你身邊認識患有哮喘病的親友，歡迎邀請他們加入成為本會的會員，讓他們與患者互相溝通，交流料理哮喘病的心得和體驗。

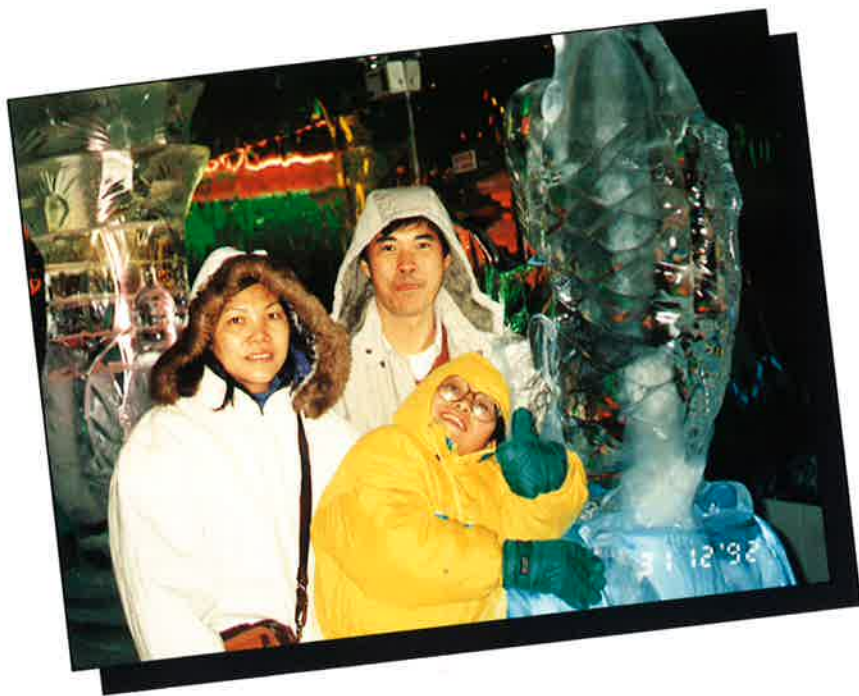
選舉執行委員會

香港哮喘會於一九九三年九月十日假富都酒店龍騰閣召開週年大會及會員聚餐，並於是日順利選舉出一九九三 年至九五年度執行委員會委員，成員名單如下：

主 席：郭志豪
副 主 席：栢安妮
義務秘書：楊國晉
義務司庫：陳美卿
執委委員：梁展文
執委委員：陳兆麟
執委委員：郭家明
執委委員：鄧淑媚
執委委員：譚一翔
執委委員：李君達
執委委員：鄒美玲
執委委員：李志超
執委委員：陳乃圭

新一屆的執委委員，將繼續秉承本會以往的宗旨，致力推廣各類活動，加強哮喘病人及其家屬對哮喘病的認識，發揮真正病人「互助」及「自助」的精神。

我們希望哮喘會的會員給予本會支持，歡迎會員來函本會，說出你們希望獲得的服務，使本會為哮喘病人提供更有效的支援和協助。



近日天氣轉涼，文勇的身體比以往強壯多了，哮喘並沒有復發。十一歲的陳文勇是家中最小的兒子，排行第三。

陳太說文勇兩歲時發現患上哮喘，經常半夜氣喘，要看急症，一聽到文勇睡覺時喉嚨VV聲，便心知不妙，要抱文勇入醫院聞氣。

天氣變幻，文勇的氣喘便加劇，家中各人都笑說弟弟文勇是最準確的天氣報告員，屢次不爽。

文勇的父母沒有哮喘，但陳太有皮膚敏感、氣管敏感。家族中陳太的姨甥也患有哮喘。

小時候文勇身體孱弱，兩夫婦需要出外工作，有時還要婆婆協助帶文勇覆診。爸媽花了不少心力照顧文勇。幸好近幾年，文勇找到可以信賴的醫生，定期用藥，氣喘的情況已漸漸改善。

現在文勇每天使用吸入劑，早晚各噴一次，每次兩口。文勇也有使用最高流速計監察呼吸道的情況，最高度數是三百五十，最低試過四十度。

文勇開始發育，十一歲的他身高145cm，體重108磅，就讀六年級，是個標準健碩的大肥仔。文勇喜愛游泳、跳繩、打籃球。上體育堂，文勇也和其他同學一起翻筋斗，緩步跑。

運動對文勇有益，今年暑假爸媽帶文勇到公共泳池學習游泳，雖然文勇的泳姿麻麻，自嘲是烏龜式，但是能夠游畢一個直池，氣管也鍛練得更強壯。

為了避免哮喘發作，陳太很留意文勇對食物過敏的反應。文勇試過幾回吃芥菜、白菜後不舒服，陳太後來讓他小量試食，仍有哮喘發作，便囑咐文勇不要吃這兩種蔬菜。

爸媽對文勇沒有過份的呵護，很多活動都鼓勵文勇參加。陳媽媽說第一次決定舉家帶文勇到桂林旅行，都有點擔心，怕文勇在旅途哮喘發作，不知如何應付。那次他們帶備了文勇一切需用的藥物，幸好文勇在旅途身體健康，還首次嘗到旅遊外地的家庭樂。

自此以後，文勇只要事先聞氣，帶備藥品，陳家都很放心讓文勇參加宿營等活動。有一次，爸媽替文勇預備厚的衣物，帶文勇參觀冰雕城，令文勇樂不可支呢！

陳太一年前經主診醫生介紹加入了哮喘會，是哮喘會的忠實擁躉，他說每逢有醫生講座或康樂活動，「逢請必到，逢到必早」。

她說加入了哮喘會，對哮喘的認識加深，可以更好地照顧文勇。

她在哮喘會的活動，接觸了不少家中有患哮喘子女的家長，發覺部份家長對這個病認識不夠，經常以其他人的病況為準則，人家吃甚麼藥便照板煮碗，忽略了每個病童個別身體的狀況，其實應該仔細地和醫生商量，才有理想的治療效果。

近幾年，陳太說公眾人士開始多點認識哮喘病。譬如文勇就讀的小學，便向家長發出通告，請家長填寫小朋友患的疾病名稱和病歷。試過文勇在學校哮喘發作，老師們也處變不驚，把他安排在醫務室休息，撥電通知文勇父母接他看醫生。

陳太說，香港空氣污濁，塵埃多，很多小朋友都有哮喘病。文勇班裏便有兩位同學都患哮喘，所以哮喘會應更積極宣傳哮喘病的護理常識，譬如在學校舉辦巡迴講座，使更多病人和家屬明白這病的成因和護理方法，令病人可以過着正常人的生活。

活動傳真

綠田園田園生活

體驗日營

日期：一九九四年三月十三日（星期日）

時間：早上九時三十分至下午三時

地點：粉嶺丹竹坑綠田園

名額：八十人

收費：大人\$110元

小童\$60元（十二歲以下）

（包旅遊車接送）

旅遊巴士集合時間：上午八時三十分

集合地點：尖沙咀中間道九龍酒店門外

注意事項：參加者須自備食物及飲料

綠田園農場為嚮往大自然的都市人，提供幽靜的環境。你可在粉嶺的天然山谷，用順應自然，免除污染的方法，學習有機耕種，並可於農田實習，學習施基肥、下種、澆水、搭瓜棚及自製培苗土。

不要錯過接近原野，享受田園生活的好機會啦！

綠田園報名表

姓名：_____ 會員編號：_____

電話：（住）_____（辦）_____

地址：_____

本人攜帶以下親友一同出席

親友姓名：_____ 電話：_____

（註：如參加者有小童，請說明於表格內，因收費不同）

填妥報名表格及附上有關費用之支票，郵寄本會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭為香港哮喘會。

乘風航

非同小可的盪水繩 與別不同的勁快艇

「你今天作為父母，不能以身作則，讓孩子學習你的榜樣，面對困難和挑戰，你的孩子長大後也會膽怯懼怕，不敢面對困難。」乘風航的何船長向哮喘會的會員說。

香港哮喘會於十月廿四日（星期日）安排了乘風航之旅，約有五十名會員和家屬參加。

在船長和船員的專業指導下，連六十歲以上的婆婆也勇於嘗試盪水繩，為小朋友樹立良好的榜樣。小朋友都十分雀躍，抓住水繩，盪離海面，大大鍛練了自信心。

我們看見不識水性的哮喘病人徒手跳手，學習駕駛快艇，穿着救生衣，參加者都全情投入。回航時，眾人更萬眾一心，一呼百應，負責起錨的艱苦任務。

會員都說不枉此行，大家帶着疲倦的身軀，講不完的航海體驗和話題回到家裏。



哮喘教育展覽

香港哮喘會計劃於未來一年巡迴各大型商場及地鐵、火車站，舉辦哮喘教育展覽，以令到更多哮喘病患者瞭解哮喘病的護理常識，並藉此引起公眾人士關心哮喘病在本港的情況。

本會於十月三十一日上午十時至下午六時於紅磡黃埔花園香港街廣場音樂噴泉側，舉辦了哮喘教育展覽，反應熱烈。香港哮喘會兩位顧問醫生曾醫生和蘇醫生分別主持了數節的免費醫學諮詢時間，會場又播放有關哮喘病知識的錄影帶，參觀者亦從會場的電腦螢光幕，獲得哮喘病的詳盡資料。



會員心聲

近來天氣不穩定，久不久便下雨。雖然哮喘並沒有發作，但總感覺到喉嚨有點不舒服。跟著醫生的指示去服藥，學懂自醫，終比以前好轉得多了。

小時候哮喘偏要跟着我出國旅行，刺激好玩的遊戲，始終沒有我的份兒。只有站在旁邊看別的小孩在玩，多淒慘啊！就是這樣它吞沒了我的童年。尤其是新年的天氣特別冷，又要戒口，其他小朋友都可以盡情地吃的糖果，我偏偏沒有得嘗，只得呆望那些香甜而誘人的糖果，垂涎三尺。

其實在入讀小一之前，爸爸媽媽和我也不知道這就是哮喘。只以為是氣管炎，終得不到重視。後來有一次卻發作得異常嚴重。當時氣也透不到，簡直是窒息，我只有哭個不停。不久診所開門應診，醫生取出一支藥讓我吸一下，呼吸開始暢順，當時真得到無限的慰藉。淚中帶笑；笑中有淚。醫生叫我們買支哮喘藥，在必要時才服。

一直以來，直到前幾個月，我也覺得哮喘是一種絕症，因為以前所看過的醫生也說：「到了發育時期，哮喘

就會自動脫掉，否則就會成為永久的病症。」這句話使我深深記着。果然到了十二、三歲此病再沒有發作，我開心極，同時也開始漸漸地忘記它。到了今個新年回鄉探親，不小心着了涼，一病便病了幾個月，更引致哮喘發作，辛苦極了。爸爸只好用蒸氣急救，好使我舒服些，直至凌晨四時終可安睡。是日早上再去看醫生，他給我打了針和服藥，病情稍有好轉。但藥力過後，哮喘又再復發，始終不能根治，唯有另尋專科。爸爸的朋友介紹了一位醫生給我，本來我也不抱太大的希望，但見到他身後一籬籬的哮喘藥以及他詳細講解哮喘的形成，可知他對哮喘是很有研究，使我信心倍增，不再畏懼哮喘。只要跟着醫生的指示，定時服藥，經一個療程後（大概兩三個月），便可治好哮喘。

現在我的哮喘已受到控制，再沒有復發，藥的份量也逐漸減少，相信很快便不再倚賴藥物了。希望香港哮喘會能夠培訓更多人才，悉心照顧和幫助患有哮喘的人士。

連環六格



兒童有時抗拒使用吸入器



家長應解釋：若不用藥，病發時很辛苦



成年人都是隨時使用，不會難為情



其它小朋友亦樂意使用



若懂得使用之法，服藥十分方便



用過吸入器，可快樂地和小朋友玩耍

會員優惠

勝家衣車公司備有多款衣車以優惠價錢發售給哮喘會會員。
包括：

型號	功能	價錢
勝家9423型多功能縫紉機	13種不同花式針步 回步式自動開鈕門	\$1900

勝家5805型輕巧縫紉機	5種不同花式針步 前放式縫紉	\$1250
--------------	-------------------	--------

勝家8019型輕質鋁合金結構 萬能縫紉機	19種不同花式針步 活動車臂	\$1600
-------------------------	-------------------	--------

勝家1263型鐵質平檯式縫紉機	可配外置摩打 或腳踏檯架	\$1050
-----------------	-----------------	--------

有意訂購者，請連同購買衣車之費用，以劃線票寄回香港哮喘會七姊妹郵政信箱60397號，支票抬頭請寫「勝家衣車公司」。

勝家衣車訂購表格

姓名：_____ 會員編號：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

地址：_____

本人欲訂購勝家衣車型號_____, 現附上_____ 銀行支票_____, 共銀_____ 元。

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：_____

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，並藉着舉辦各類教育性及文娛康樂活動，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患者和家屬，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，可一次過支付會員二百五十元，支付方法同上。

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，以特價出售給與會員。有意訂購者可聯絡永安公司(1)油麻地分行梁秀芳小姐或梁婉詔小姐，電7804341或(2)太古城分行丁榮星先生或岑小萍小姐，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 Acrochamber

HK\$110

最高流速計Peak flow meter (1) Mini-Wright

HK\$200

(2) Breath-Taker

HK\$150

招募義務工作者

本人有志參與哮喘學會之義務工作：

姓名：_____ 年齡：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)

本人選擇之工作時間（請列明）：_____

本人專長：編輯 ☐ 劃版 ☐ 繪畫 ☐ 文書 ☐ 聯絡 ☐

其他（請列明）：_____

問：本人自半年前生產後開始有哮喘，醫生給Ventolin我吸及吃Zaditen預防藥，但是仍然常發作，是否預防藥的功效有限，不能百分百預防？要吃多久才開始有作用？為什麼我在生育後才有哮喘呢？

答：一般來說如果病人是按照醫生的處方定時食藥，但哮喘仍然經常發作，內裏的原因有很多，而藥物未能發揮其預期效果只是其中之一。病人應該與他的醫生檢討是否已全面照顧到各種控制哮喘的方法，如盡量避免誘發哮喘的因素：吸烟、塵埃、藥物等。至於經常使用的哮喘預防藥物，如Zaditen，在動物身上造的研究顯示它對過敏性哮喘有預防作用。但在很多臨床試驗報告中均未能顯示此藥有很顯著的預防哮喘功效，故並不是每個服用此藥的人都能得到滿意的效果。通常此藥需要4至6個星期才能發揮它的作用，所以病人應該耐心地服食此藥6個星期後才評估藥物的功用，從而決定是否需要繼續使用Zaditen。成年後才形成的哮喘病與小兒的哮喘不同，它與敏感沒有很直接的關係，其成因亦並未完全了解，但應與懷孕無關。

問：我的女兒兩歲半，每天早晚都要聞氣，但是還常常咳，是否聞氣對她無效？

答：利用聞氣的方法來吸入舒張氣管的藥物，對舒緩哮喘是很有效的方法，但我們必須注意這些藥物的功效只能維持3至4個小時。所以在哮喘發作的日子裏，單是早晚聞氣是不能完全控制哮喘或咳嗽。病人應該及早看醫生，以決定是否需要增加聞氣的次數或加服其他藥物。另一方面，我們亦要留意小童聞氣的方法是否正確，只有正確的方法才能有效地將霧化了的藥吸入肺裏。如對聞氣的方法不清楚或有問題，請向你的醫生請教有關聞氣的方法。除哮喘外，因鼻敏感所引起的鼻水倒流亦是常常咳嗽的原因，在這情況下聞氣當然是沒有理想的效果。總括來說，在治療沒有達到預期的效果時，應盡早看醫生以找出原因才可對症下藥。



上期有獎遊戲揭曉

動動腦筋，小強終於找到了藍色氣霧劑！

得獎名單如下：

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. 周倩儀 (1264) | 9. 區栢冬 (854) |
| 2. 葉黎慧玲 (1084) | 10. Chan Kam Wah (1340) |
| 3. 鍾景鴻 (1162) | 11. 彭四男 (1374) |
| 4. 何幗麗 (672) | 12. 顏經達 (923) |
| 5. 莫絲蘭 (891) | 13. 顏敬達 |
| 6. 梁麗娟 (1337) | 14. 溫文康 (1079) |
| 7. 李張雪貞 (295) | 15. 陳文勇 (1248) |
| 8. 黃美玲 (357) | |

得獎者請聯絡8521817許小姐領取精美獎品乙份。



聖誕老人送大禮

想知道聖誕老人給你預備了甚麼禮物，請把以下數目字連成直線。填妥答案及參加表格，請寄回本會會址，可獲精美獎品乙份。

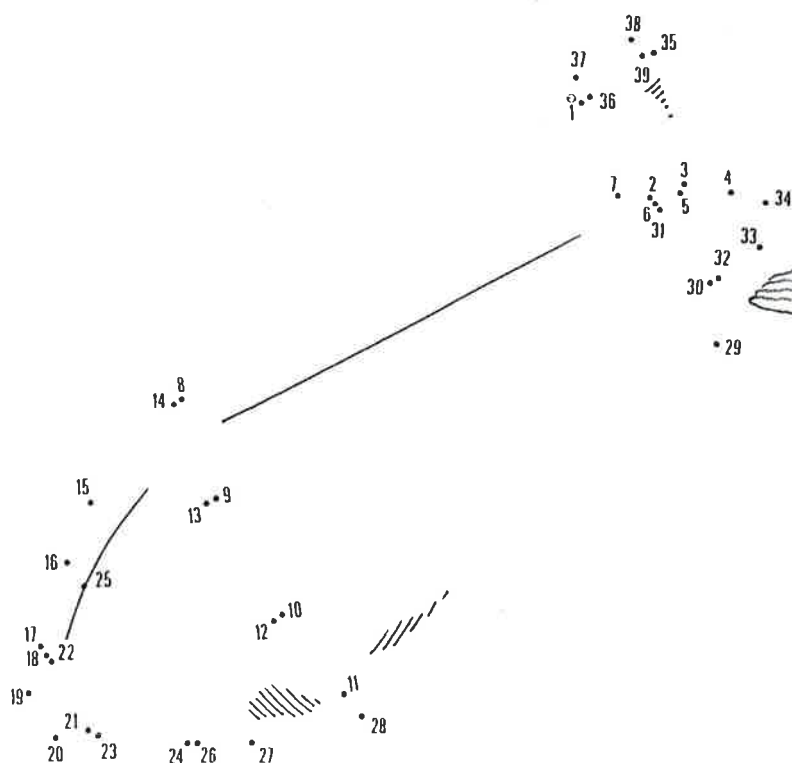
有獎連線遊戲參加表格

姓名：_____ 身份證號碼：_____

性別：_____ 年齡：_____ 會員編號：_____

通訊地址：_____

電話：_____ (住) _____ (辦)



聖誕咕



恭祝本會會員聖誕快樂，新年進步！我們期待新的一年開始，更銳意地發展哮喘會聯繫病患者的工作，給予會員關懷和幫助，和推廣本港的哮喘病教育工作。你的熱烈支持對我們是十分鼓舞的！

出版委員會

香港哮喘會會員通訊・九三年十二月號第十七期

主席・郭志豪・副主席・栢安妮・秘書・楊國晉・財務・
陳美卿・法律顧問・倫龐卿・會計師・林德彰
執行委員・陳兆麟・梁展文・郭家明・鄧淑媚・譚一翔・
李君達・李志超・陳乃圭
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