

香港哮喘會通訊

一九九六年三月號第二十六期季刊

The Hong Kong Asthma Society Newsletter March 96
Vol. 26





尚健醫療 器材公司
CELKI MEDICAL COMPANY

Your Partner in Respiratory Care

本公司榮獲國際標準組織認可証書
We are pleased to announce our receiving certification of:

ISO 9002 : 1994

(一) 全面氧氣療養

家用型 — 氧氣機 戶外活動型 — 氧氣瓶，省氧器

(1) Total Oxygen Therapy

Stationary Source - Oxygen Concentrator

Mobile Source - Oxygen Cylinder, Conserving Device

(二) 哮喘治療

藥物化霧器，最高流速計

(2) Asthma Management

Medication Compressor, Nebulizer, Peak Flow Meter.

(三) 睡眠窒息症治療及診斷系統

正氣壓機，高低正氣壓機，睡眠檢驗室儀器

(3) Sleep Apnea Treatment and Diagnosis

CPAP, BiPAP

Sleep Laboratory Equipment

(四) 其他胸肺科產品

血氧分析儀，儲霧器，家用呼吸機

(4) Other Respiratory Products

Oximeter, Spacer, Home Ventilator

此証書是經香港品質管理局(HKQAA)審核過尚健的品質管理系統，符合國際標準組織要求而頒發的。尚健醫療是本港第一間家用胸肺科器材的專科公司取得該項國際認可的殊榮。

The Certificate was awarded subsequent to Hong Kong Quality Assurance Agency (HKQAA) audits, in accordance with the relevant requirements of the International Organisation for Standardization. ***Celki is the first home respiratory care product company in Hong Kong to receive this internationally acknowledged recognition.***

九龍荔枝角長順街20號時豐中心1樓104室
Rm. 104, 1/F, Premier Centre, 20 Cheung Shun St.,
Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel : (852) 2332 3366
傳真 Fax: (852) 2744 2313
電子郵件 E-Mail : 100311,330



ISO 9002 : 1994
Certificate No : CC496

目 錄

醫學專題

運動與哮喘	2-3
-------	-----

焦點人物

與運動結下不解緣的哮喘患者 李繼賢	4-5
----------------------	-----

活動預告	6
------	---

活動花絮	7
------	---

熱線服務	8
------	---

邨正宵主唱《心要讓你聽見》CD 義賣助哮喘會	9
------------------------	---

畫中意

懷孕母親產前的準備	
香港哮喘會簡介	10-11

知多一點點

甚麼是空氣污染指數	12
-----------	----

封面人物：李繼賢

編者的話

去年發生數宗學童及年輕人在運動後死亡的事件，引發起更多人關注某些病患者是否適宜運動的爭議。這一期香港哮喘會通訊，我們邀請專業醫生撰寫了「運動與哮喘」一文及訪問了亦是哮喘患者的香港游泳健將李繼賢，大家或可從這兩篇文章，找尋出哮喘病人應否運動的答案。

出版委員會

主 席：郭志豪

副 主 席：張瑪莉

秘 書：楊國晉

財 務：李君達

會 計 師：林德彰

執行委員：黃傳發、陳兆麟、譚一翔、李志超、陳乃圭、
龐曹聖玉、陳念慈、麥華章、陳永佳

編 輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、麥華章、
陳婉儀、尹婉萍、連瑞芳。

翻 譯：伍黃穗儀

插 圖：鄧志豪、林德昇

美 術：爾冬俊

以往，一般人相信哮喘患者不應參與體育活動或任何形式的劇烈運動。這論調在今天已不再適合。由於較佳的藥物已經面世，醫生亦有不同看法，就算患了運動誘發哮喘的患者，亦可以參與不同程度的各種運動，包括體育活動。

甚麼是運動誘發哮喘 EIA - Exercise induced asthma

運動誘發支氣管抽筋。此症狀是一些哮喘患者運動後所感到的不適反應。這些反應包括胸部覺得緊壓、哮喘、咳嗽、氣促。咳嗽是最常見的，有時是唯一的症狀。這些症狀通常在運動開始了三—八分鐘內出現。約有 7-8% 哮喘患者在劇烈運動後會有此症狀。事實上，對青少年及年輕的成年患者而言，運動誘發的哮喘（EIA）可能是最普遍的哮喘發病原因。

不論甚麼活動，如你患有此症狀而不利會，你的表現及對運動的興趣將會由於經常恐怕會發病而減弱。

EIA 發病時氣管發生了甚麼變化？

當你做運動或參加體育活動時，你的呼吸速度改變了，變得比平常快，因為你需要吸入較多空氣滿足身體的需要。正因如此，經口吸入肺部的空氣不夠時間在口中和暖及濕潤起來，吸入這些又冷又乾的空氣會刺激支氣管引起支氣管抽筋，支氣管亦會增加分泌黏液，氣管腫脹，發起炎來，令呼吸更加困難。

那一些運動會容易引致哮喘發作 EIA - Exercise induced asthma

任何運動或體育活動都可以引發哮喘發作。某幾類運動，如跑步或騎單車，需要肺部長時間持續地加大工作量，就更加容易引致哮喘發作。其他如棒球、網球雙

打、上樓梯等只需要短時間加重肺部工作量，則引發 EIA 機會較低。一些需要較長時間與冷乾的空氣接觸的運動，如滑雪、冰上曲棍球等就比較容易引發 EIA，因游泳時接觸的空氣較為溫暖及濕潤。

運動誘發的哮喘不錯是件麻煩事，但你不必因而放棄運動及體育活動。

可知 1988 年奧林匹克運動會時，有五十三個運動員是哮喘患者，而他們替美國贏取了 16 個獎牌。本港的傑出運動員中亦有哮喘病患者，特別是在游泳項目中，他們的表現更傑出。這些運動員都明白到只要適當地把哮喘控制，他們與其他運動員無異，可以一同競賽。你當然也可以。

運動時還有甚麼原因會引發哮喘發作

如果你對花粉敏感的話，盡量避免在花粉散播季節作戶外運動，最少亦要避免在一天中花粉傳播最厲害的時間。在美國，一種最常見引發敏感症的植物叫 ragweed 的便是在大清早時散播花粉的。

有好些戶內或戶外的因素，亦會影響你，例如汽車噴出的廢氣，黑煙或強烈的化學氣味，剛油漆過或清潔過的戶內體育館所發出的氣味，如果你處身其間，就算沒有做甚麼運動，都有可能引發哮喘。此外，如果你做運動時空氣受到污染你亦可能發病。

天氣情況又是一個因素。例如，冬天期間在戶外做運動，對有 EIA 的人不利。因為戶外乾又冷的空氣可以引發 EIA。不過，你可試試運動時用一個口罩或圍巾掩蓋鼻口，可能已經可以避免引發 EIA。

記著，如果你正患有過濾性病毒炎症或鼻竇炎，你做運動時症狀會更形嚴重。所以千萬要小心選擇做運動的時間及地點。

怎樣才知道自己是否有 EIA

你的醫生會幫助你查出你是否有 EIA。首先，他會為你做一個完全的身體檢查，包括你家庭成員的健康資料，你的日常活動情況，及你服用的藥物。醫生亦可能要求你作一些運動測驗以協助他作診斷。運動測驗通常包括踏步機，無輪腳踏車或艇機等。當你做這些運動時，醫生會用一個螺旋量氣計（Spirometer）或最高流速器紀錄你的肺功能活動。

螺旋量氣計（Spirometer）測試是一個無痛而簡單的試驗。醫生會叫你先正常地呼吸數下，跟著盡量大力吸入，再大力呼出，並盡量拉長呼出時間。螺旋量氣計便會顯示出你的肺部在運動時及運動後能吸入及呼出多少空氣。你或你的醫生又可以用最高流速器量度你的呼吸量。吹氣入最高流速器時，顯示你可以從肺部呼出的流量。恰如溫度計量度你的體溫一樣，最高流速器能監察你的哮喘。用螺旋量氣計量度肺功能誠然比較準確，但醫生或你自己用最高流速器亦可以監察你的氣管通道在運動前或後有沒有縮窄。由醫生預先替你定下一個指標，隨著這指標，你可以第一時間察覺哮喘發病的跡象，從而防止病情加劇。

應怎樣處理 EIA

一旦確定自己有 EIA，可以用藥物去控制它。有些藥物在運動開始了數分鐘而病徵開始呈現時使用最有效。有些藥物則可以防止發病。

用以控制 EIA 的處方藥物有三大類：

(1) Beta adrenergic agents ——這是一種支氣管擴張藥，是最有效防止及治療 EIA 的藥物。這種藥物能舒張包圍肺部的支氣管平滑肌，有口服式，有用霧化器，亦有用限定劑量吸入器式。而以吸入

式的最為普遍及有效。這類藥物對舒緩急性或突發性哮喘極為有效。大部份哮喘患者在運動前十五至二十分鐘預先吸入這類支氣管舒張劑，往往能防止EIA。運動完畢後，遇有哮喘發作，亦可用支氣管舒張劑來治理。

(2) Cromolyn Sodium (色甘酸二)——能防止氣管發炎。大部分有EIA的人在運動前 5-15 分鐘使用可以防止發病，要注意這種藥物有防範EIA作用唔不能用作治療。

(3) Theophylline——另一種支氣管舒張劑，能放鬆氣管的平滑肌，使支氣管舒張。這種藥物市面有多種形式及牌子，有液體的、有藥丸裝、膠囊裝。你可用這類藥物控制哮喘，從而減低EIA發病率。不過，這類藥物在防止EIA方面不及前兩類藥物有效。

有哮喘是否仍可以做運動？

當然可以！哮喘患者應與常人一樣過活躍而積極的生活。只有那些對早期哮喘徵兆警覺性低，又或者沒有一個合適及足夠的計劃去控制哮喘病情的人才會有問題。

患有哮喘的兒童，只要有完善的防治計劃，應該可以全情投入運動課及團體體育活動。開課前先與學校接觸，讓校方人員，老師，教練知道他的哮喘防治計劃，讓校方參與該計劃。與醫生合作，你必能使孩子有健康的生活。

有哮喘的孩子能參與體育課嗎？

哮喘兒童不但可以，而且應該，全情參與學校內各種活動，包括體育課。只要遵照下列幾項簡單的要點，你可以幫助你的子女過著與健康兒童無異的生活。

——必須有醫生給予適當治療

——令兒童明白防治計劃的詳情，並

準時用藥。

——務必知會體育老師這孩子有哮喘，而且老師是防治哮喘計劃的一份子。

——務必使你的孩子在體育課前（或後，如果需要）使用吸入劑以防止EIA，如有戶外運動是在冬季或花粉季節時舉行，更應加倍注意。

——讓孩子知道如果他在體育課時覺得呼吸急促或有困難，應立刻告知體育老師，老師一定不會怪責他。因為這時候他需要用吸入霧劑，防止EIA。

——更要讓孩子知道用了藥後如果仍感不適，他必須立刻告訴老師或校方人員。

還有甚麼其他事項應該注意？

除了準時服用醫生配方藥物之外，你亦可以因應你個人的哮喘防治計劃來選擇適合你的運動項目。

例如游泳便是一個十分適合哮喘患者的運動，因為游泳時吸入的空氣是溫暖而濕潤的，可以減少支氣管抽筋的可能性。此外一些只需短暫性快速能量的運動如棒球，美式足球及網球，亦不會令肺部氣管過勞。雖然對哮喘患者來說，某些運動較另一些運動容易做，很多醫生認為他們不應有任何心理障礙，他們盡可選擇最喜歡的運動，而用度身定造的防治計劃去配合該種運動。

選擇了你喜愛的運動後，記得千萬不可超逾你的體力能限。做強勁的體力運動之前，要先做熱身，使肌肉暖和，運動之後，亦要有一段時間讓肌肉放鬆，有EIA的競跑運動員就知道在正式比賽前來一段短距離快跑，可以減低EIA發作的機會。

最重要的一點，在運動過程中留意自己的身體狀況。當你覺得很容易疲倦，有困難完成一次運動時，未必是近來運動太多之過，有可能是你的防治計劃有需要調

校的重要先兆。

控制EIA的幾個「貼士」

(1) 請醫生替你做一個徹底的檢查。

(2) 遵醫生囑咐，運動前先服藥。

(3) 選擇一種你喜愛而又勝任的運動。

(4) 如你對花粉有敏感的話，盡量避免在花粉傳播季節做戶外運動。

(5) 避免在空氣污濁或有廢氣、煙霧、臭味充斥的環境下做運動。

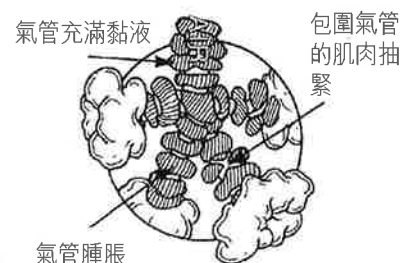
(6) 天氣寒冷時做運動，要用口罩或圍巾把口鼻掩著。

(7) 如果你已遵照醫生囑咐用吸入劑控制病情，但仍不見效，你要與醫生商討採取其他方法防治EIA。

正常肺部氣管情形



EIA 時肺部氣管情形



與運動結下不解緣的哮喘患者 游泳健將——李繼賢



高大健碩的身軀，誰會想到他是哮喘病者。



一直以來，對李繼賢照顧無微不至，卻又不敢邀功的李太，與兒子合攝於畢業禮上。

身高六呎二吋，體重一百八十磅，誰會想到香港泳賽選手李繼賢原來是哮喘患者。

打從二、三歲開始，哮喘病便一直與李繼賢為伍，對此，李繼賢的母親有沒有為此感到擔憂？

「沒有。」

李太斬釘截鐵地表示：

「ARTHUR（李繼賢的英文名字）姐姐及堂姐都自小患有哮喘，感覺這是遺傳，所以從來沒有憂慮。」

在李氏夫婦的計劃中，待李繼賢十三歲的時候，便送他出外留學。但在十一歲那年，因為哮喘病發較為頻密，他們遵照醫生的提議讓ARTHUR學習游泳，從那時開始，李繼賢便與游泳這項運動結下不解緣。

李繼賢從小學至中學都在華仁書院讀書，由於香港的學制較為固定，上課時間與學習游泳的時間不能配合，李氏夫婦最後決定提早把他送往外國讀書。當時選擇了美國南部的 SOUTH ISLAND SCHOOL，那裡的制度比較有彈性，可容許學生因為運動比賽而調遷考試時間，既不荒廢學業，又能保持游泳練習。

「事實上，ARTHUR 一直以來，熱愛運動，而游泳成績又不錯，所以我們非常支持他。中學畢業後，他曾到加拿大的卡加里跟隨著名的游泳教練 DEREK SNELLING 訓練了三個月，之後便到南加州大學繼續學業。選擇南岸的原因，是因為那裡的天氣較適合哮喘病者，而南加州大學的游泳課程編排完善，又有國際頂級的教練指導。」李太說。

李繼賢在香港的時候，已在馬會泳池練習，自十一歲開始，從沒有中斷這項運動，在中學、大學都參加學校的游泳隊，甚至代表



在美國南加州大學畢業，與父母及姐姐合攝。

學校出賽。

ARTHUR 游泳比賽中取得的成績，非常可觀，獎牌獎杯獎狀多不勝數。李太隨意展示了一個由南加州大學頒與 ARTHUR 的獎狀，上面寫上了 SCHOLAR ATHLETE AWARD OF HONOR，這獎狀是頒與游泳出色而學業成績優異的學生。

由於 ARTHUR 的姐姐同樣患了哮喘，所以當初，兩姐弟便結伴學習游泳，而李氏夫婦每次都陪伴他們學習，或旁觀比賽。李先生更為繼賢在家裡的走廊做了一個圖表，清楚顯示繼賢每次參賽的時間及成績，游得精彩的話，李先生還會在板上結起紅絲帶，以示獎勵。

無疑，當哮喘病發時，李繼賢也不得不暫時放下心愛的游泳運動，俟痊癒後又繼續。就像前兩年，李繼賢代表香港前往上海參加亞洲錦標賽，他從美國直接飛往該地，大概由於舟車勞動，當地空氣污染，一時不能適應下來，哮喘病立時發作，只好即時放棄參加比賽。

盡管李太說過從沒有為李繼賢的哮喘病而憂慮，可是從訪問中，得知李太從繼賢小時候，便日夕陪伴著他，照顧他。

「小朋友大多不肯相信太多的糖果，以及冰冷的食物對他們的哮喘病有害無益。病起時，有可能自己也不自覺，能撥多點時間陪伴他，控制他的飲食，盡早觀察到他病起時便給他照顧，都能減輕病情。也因為這樣，繼賢與父母、與家庭培養出很深厚的感情，對彼此溝通有很大的益處。也令他能從中學習如何照顧自己。」

李太以過來人的身份，勸籲有兒女患上哮喘的父母，不應視兒女為傷殘人士，應按照各人的體質，給與適當的運動，也不應要他們放棄學業。只要不給與他們壓力，遵照醫生的囑咐，多攝取有關哮喘病的資訊，盡量安排有哮喘病患的子女如常人般求學及參與活動。

每逢李繼賢參與比賽，李太必親往為其打氣，在許多國際游泳大賽中，不少選手原來都是哮喘病者，每每在比賽前後，可見到他們在池邊，隨時從游泳袋中取出哮喘噴藥使用。

可想而知，游泳對他們一定有好處。李太說游泳不能醫治哮喘，但對病患者提高體格會有幫助，體魄較強健，病發的次數或許會減少，而且較容易應付。

李繼賢剛於去年五月在南加州大學商業管理系畢業，現正在英國跟隨著著名的英國國家教練 DAVID HALLER 練泳，準備在今屆奧林匹克中代表香港出賽。

李太承諾，倘若香港哮喘會為哮喘病者舉辦游泳活動，她與李繼賢一定會大力支持及協助。



十四歲的李繼賢，已得到不少游泳獎牌。



李繼賢（右一）與隊友集訓時合攝。



李繼賢（左一）出賽前，與隊友合攝。

『哮喘』

香港哮喘會

香港復康會社區復康網絡 合辦

活動預告

1) 講座——「哮喘須知」

日期：6～4～96（星期六）

時間：下午 3:00～5:00

地點：上環文娛中心 — 演講廳

內容：有關哮喘病的注意事項……

講者：香港哮喘會顧問醫生

費用：全免

2) 「助人助己」哮喘義工訓練課程（二）

日期：10/4、17/4、24/4（逢星期三晚）

時間：晚上 7:00～8:30

地點：香港復康會社區復康網絡東九龍辦事處

內容：活動程序計劃、與病人溝通技巧……

主持：香港復康會社區復康網絡社工

3) “管”你之“道”——哮喘患者及家屬互助課程（III）

日期：11～5～96至8～6～96（星期六）

時間：下午 2:30～4:30

地點：香港復康會社區復康網絡東九龍辦事處

講者：香港哮喘會顧問醫生、專業社工、物理治療師、註冊護士

內容：1. 討論有關哮喘病護理的方法及技巧。

2. 分享及討論因此病帶來生活、工作的影響及適應方法。

費用：\$40 -

對象：哮喘患者及家屬

4) 四月迎新日

日期：3～4～96（星期三晚）

時間：晚上 7:00～8:30

地點：香港復康會社區復康網絡東九龍辦事處

內容：社區資源簡介（包括：香港哮喘會、香港復康會社區復康網絡……）、活動預告及介紹……

費用：\$10 -

對象：哮喘患者及家屬

備註：（非香港哮喘會會員、非社區復康網絡會員）

查詢及報名：2794-3010 雪姑娘

2549-7744 尹姑娘/ 吳姑娘

漫步康樂徑—— 一月份：鶴藪水塘 家樂徑



「助人助己」哮喘義工聚餐——燒烤樂



步行前，齊齊大合照



個遊戲點玩架，睇吓先！

關心你的健康——認識「哮喘」與「地中海貧血」展覽及攤位。



釣呀釣，你釣到未呀？

熱線服務

二十四小時免費電話熱線

香港復康會社區復康網絡

由香港復康會主辦的社區復康網絡屬下——「資訊服務中心」設有廿四小時電話熱線——復康一線通，整個服務由香港賽馬會贊助，費用全免。熱線內容包括長期病資料、社區復康網絡服務、資訊服務中心服務、每期活動傳真、義工發展及招募、及互助組織資料。電話號碼是2794 1122，歡迎各界人士使用。

自去年三月二十五日投入服務以來，已約有一萬人次使用復康一線通這項服務。為繼續推廣長期病資訊，除原有的糖尿病、癌症及老年痴呆症資訊外，二月起更增加了哮喘的資訊。

使用復康一線通的方法非常簡單，只需按電 2794 1122，接通電話後根據指示，按入適當數字，便可收聽詳細內容及以傳真索取資料。

欲快速地收聽或以傳真索取哮喘資料，使用者也可在接通電話後直接按以下數字，便可取得有關資料。

哮喘：

錄音 傳真

一般資料及成因

341 341*

病發時處理、治療及控制

342 342*

哮喘與物理治療

343 343*

社區資源

344 344*

如對熱線有任何問題及意見，或欲索取復康一線通海報、單張及使用簡介，歡迎致電 2794 3010 與袁麗華姑娘聯絡。

葛量洪醫院

防治心臟病熱線

24 小時電話熱線（免費）

音頻電話：900 0038 7108

按以下數字，可接聽下列資料

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. 認識你的心 | 6. 高血壓和高血壓性心臟病 |
| 2. 風濕性心臟病 | 7. 先天性心臟病 |
| 3. 心臟衰弱 | 8. 飲食，生活習慣與心臟病的關係 |
| 4. 心律失常 | 9. 心臟移植手術 |
| 5. 冠心病 | |

九龍醫院呼吸系統疾病熱線

以下是九龍醫院為各位市民所提供有關呼吸系統疾病的常識講座（熱線電話 1878823）這個節目是由香港電訊 CSL 贊助，費用全免。

呼吸系統疾病的常識講座

內容包括：

1. 哮喘

- (1) 哮喘病的病徵
- (2) 哮喘病常用的藥物
- (3) 運動與哮喘
- (4) 哮喘與遺傳及哮喘與懷孕的問題

(5) 哮喘兒童的家居及學校處理

(6) 兒童哮喘班簡介

2. 呼吸系統疾病的病徵

- (1) 長期咳嗽
- (2) 咳血

3. 肺癆病

(1) 肺癆病在廿一世紀初仍然是世界主要傳染病之一

(2) 有關肺癆病的衛生常識

4. 肺癌

- (1) 吸煙與肺癌
- (2) 肺癌之治療法

5. 慢性阻塞性肺病（肺氣腫）

- (1) 成因與治療
- (2) 物理治療的幫助
- (3) 病人如何應付日常活動及家居操作

6. 呼吸系統之感染

- (1) 支氣管擴張
- (2) 肺炎

衛生署中央健康教育組

衛生署中央健康教育組，設有二十四小時健康教育熱線服務，電話是2833 0111。

市民可選擇廣播劇及圖文傳真，其中內容有關自我照顧，亦有提及關於哮喘病的護理常識。

哮喘常識錄影帶

衛生署中央健康教育組，製作了有關哮喘健康教育的錄影帶，每卷錄影帶只售十四元，市民可先撥電話 2572 1476 查詢，並親臨灣仔修頓中心七字樓購買。該錄影帶劇目名為：哮喘病（兒童健康劇場）（VHS 179），解釋何謂哮喘，並介紹哮喘病的病因，症狀治療及預防方法，片長十四分鐘。

邰正宵主唱《心要讓你聽見》 C D 義賣助哮喘會

為喚起市民大眾對哮喘病的認識，及籌募九六年活動經費，香港哮喘會於去年十二月十六日，假座銅鑼灣時代廣場，舉行「心要讓你聽見——愛心行動」。

當日活動於上午十時半開始，由主禮嘉賓新華社香港分社副社長張浚生，在哮喘會主席郭志豪及該活動籌委會主席張瑪莉陪同下，主持剪綵儀式。跟著上午的活動包括哮喘病知識研討會，由哮喘會顧問陳兆麟醫生與曾英美醫生主講，及哮喘病人及家屬座談會，由《健康與你》節目主持人陳敏兒主持，並請得身為哮喘病人的立法局議員陸恭蕙、本港多項游泳紀錄保持者李繼賢、身為哮喘病人家屬的立法局議員梁智鴻醫生、聯合公關負責人韋基舜，及哮喘會顧問譚一翔醫生，和聽眾一起分享感受與經驗。

下午隨即舉行愛心音樂會，由名歌星邰正宵主唱大會主題曲《絕對寶貝》及其他歌曲，還有葉氏合唱團表演，患哮喘病天才兒童表演，及在美國深受兒童歡迎的「街坊小子」(Kids On The Block)毛公仔表演。會場並有哮喘病知識圖片展覽及攤位遊戲。

為支持哮喘會的工作，邰正宵把《絕對寶貝》這首名作，送給哮喘會作為這個活動的主題曲，並把《心要讓你聽見》及《絕對寶貝》這兩首歌，特為今次活動錄製成C D，限量發行二萬張，當中所有屬於邰正宵的作曲作詞版權稅收入，全數捐給香港哮喘會。而「心要讓你聽見——愛心行動」舉行當天，邰正宵更即場為其送出作義賣的二千張C D簽名，而義賣所得款項，全數捐給香港哮喘會。現仍有少量C D可供會員及讀者訂購，有興趣者可與哮喘會聯絡。



邰正宵



郭志豪(左)張浚生(中)與張瑪莉

請捐助香港哮喘會

香港哮喘會是一個非牟利團體，每年均舉辦各項教育性及文娛康樂活動，透過講座、研討會、探訪醫院、學校及會員通訊等不同形式，向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。

你的慷慨捐助，可以協助我們推行對哮喘病人的服務，使他們建立自信心，過健康活躍的生活。歡迎各界熱心人士捐助，請填妥以下表格(連同捐款劃線支票)，寄回香港哮喘會，香港七姊妹郵政信箱 60397 號。

香港哮喘會贊助表格

致：香港哮喘會

香港七姊妹郵政信箱 60397 號

口茲附上抬頭「香港哮喘會」之劃線支票，銀碼\$_____元

姓名：_____

地址：_____

電話：(住)_____

(辦)_____

日期：_____

簽署：_____

憑捐款港幣一百元或以上之收據可申請扣減稅項，所有捐款人均獲發回收據。

哮喘是否困擾你？ 若想對哮喘病更加了解，請加入 一個專為哮喘病人而設的協會

哮喘是否一種極普遍的疾病？

哮喘是兒童慢性病中最普遍之一種，根據最近調查，本港就有十分之一兒童患有哮喘。成年患者亦超過百分之五，而且有不斷上升的趨勢。其實，哮喘病是一個悠久的世界性問題，尤其影響發展中的社會，而香港則屬其一。唯有經醫學研究和增加病人及其家人對此病的認識，才能減輕因哮喘所受之困擾。故此，很多先進國家均組織了非牟利之哮喘學會，藉以傳播訊息，讓會員能交流和舉辦有益身心之活動予患者及其家人。現在香港亦有機會參與及分享此類有意義之活動。

哮喘對生活造成甚麼影響？

兒童病患者往往因為病發而不能上學，所以頻密的發作不單會損害他們的健康，更會影響他們的學業。成人病患者亦很多時因病發而需入院治療或請假在家休息，而哮喘病的症狀亦會妨礙他們全力投入工作。

因為運動會引發哮喘發作的原故，所以大部分哮喘病患者都很少參與運動而導致身體比較一般人柔弱。

哮喘可否根治？

雖然我們是處身於一個醫學非常昌明的社會，可惜至今仍然找不到一種可以根治哮喘的藥物，但定期使用預防藥物是可以減低哮喘病發的次數及發作時的嚴重性。大部分患者都可以用藥物去穩定病情而使他們能過著正常活躍的生活。

哮喘有危險嗎？

本港之哮喘病死亡率比很多先進國家為低。每年死於哮喘病的大約有九十人，比率是每年每十萬人口有一點四人是死於哮喘，但每年均有三十多人是在精壯之年（十五至四十四歲）因哮喘病發而死亡。

每一位哮喘病患者都應該對自己的病有深入的認識，懂得如何去穩定病情，在甚麼情況下要接受緊急治療，以免因延誤求助而導致有生命危險。

香港哮喘會

香港哮喘會成立的宗旨：

香港哮喘會是一個不牟利慈善團體，以病人及病人家屬為主幹。其成立目的如下：

1. 提供有關哮喘病的常識，使病患者對哮喘病有更深的認識
2. 給與哮喘病患者一個互相溝通的機會
3. 舉辦哮喘病的學術講座及研討會
4. 組織適宜於患有哮喘病兒童的活動

我們的宗旨是協助哮喘病患者過著正常人的生活。

香港哮喘會獲得香港胸肺學會的鼎力支持，並有來自該會的胸肺科及兒科醫生所組成的醫學顧問小組為會員提供諮詢服務。

如果你有興趣加入成為我們的會員，請填妥申請表格，並附上劃線支票五十元支付「香港哮喘會有限公司」為首年會費，儘速寄交香港七姊妹郵政信箱 60397 號。如你需要查詢更多本會的資料，可致電我們的哮喘熱線電話：2895 6502。

如欲成為永久會員，可一次支付會費二百五十元，支付方法同上。

香港哮喘會

會員申請表

姓名：_____ 先生/ 小姐/ 太太

性別：_____ 年齡：_____ 身份證號碼：_____

地址：_____

電話：_____

- *本人是 ☐ 患有哮喘
☐ 患有哮喘者之親屬關係：
☐ 其他

*教育水平 ☐ 小學 ☐ 中學 ☐ 大學或以上

*本人願意加入香港哮喘會工作小組 ☐ 是 ☐ 否

新會員注意：_____

一月至九月入會者，會費將於該年底屆滿。

十月至十二月入會者，會費將於翌年底屆滿。

簽名：_____ 日期：_____

請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

如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元

*請選擇適當答案

甚麼是空氣污染指數

引言

空氣污染對健康產生不良影響，是一項十分重要的環境問題。鑑於公眾對他們所吸入空氣的質素的關注，日益增加，環境保護署乃於一九九五年六月開始——新服務，以空氣污染指數（API）的形式發放經濃縮後的每日空氣質素資料及預測的服務。它的主要目的是：

- (A) 提高市民對空氣污染的關注；
- (B) 使市民能夠迅速獲得簡單易明的空氣污染資料；
- (C) 在空氣污染情況出現前，提示市民和提供忠告。

本文是認識 API 的初階。相關的闡釋空氣污染指數系統的單張及補充資料，可逕往各環境保護署及政務署辦事處索取。

空氣污染指數及預報系統

API 是皇家賽馬會資助，以美國污染物標準指數和香港空氣質素指標為基礎，由本港一環境顧問公司製定。相類似的系統，在其他國家（如：星加坡、加拿大和澳洲等）都廣泛使用。

除星期天及假期外，每天都會發放三個 API 和它們的明天預測，以代表工業區、市區和新發展區的空氣質素，各電視台、電台及一些銷售廣泛的中文報章都會在主要天氣報告內，報道這些指數。

API 分作四個級別：良好（0-50）、普通（51-100）、不佳（101-200）和惡劣（201-500）。

主要的空氣污染問題

由於過往的努力，環境保護署已把一些空氣污染物如二氧化硫等控制在可接受的水平。目前，可吸入懸浮粒子（RSP）和二氧化氮（NO₂）是最主要的空氣污染物。由一九九五年六月六日公佈 API 以來，它們分別承擔約百分之六十和三十的 API 公佈值。

RSP 是直徑十微米或十萬分之一米以下的顆粒體，能深入肺內。許多研究機構（如：哈佛公共衛生學院）和各地有關當局（如世界衛生組織、英國空氣質素標準專家小組和美國環境保護局等）都確認 RSP 污染，即使在很低的水平，也與健康不良影響相關連。英國專家小組的結論是：「現有的證據支持在城市環境中，暴露於懸浮粒子空氣污染之下，是和某些不良健康指標有因果連繫。」他們也認為「高懸浮粒子空氣污染對患有肺和心臟毛病人士的死亡負有責任。」

RSP 主要的健康影響包括：呼吸和呼吸氣道毛病，加深已有的呼吸氣道和心血管疾病，及損害肺部組織。一些研究顯示二十四小時懸浮粒子均值與當天的死亡率有統計數學相關性。患有慢性肺或心血管毛病人士、感冒患者、哮喘病人、年長者和兒童對懸浮粒子健康影響，最為敏感。

NO₂則能使氣道收縮，產生胸部緊迫的感覺，其他的影響包括肺部不適和肺炎。哮喘病患者對二氧化氮較為敏感。在頗低濃度的二氧化氮下，有些研究仍然察覺到哮喘病患者運動時氣道反應有不良改變。

除了排放強度之外，氣象因素對空氣污染，也很重要。下列一些情況比較容易出現較高的空氣污染水平：

(A) 乾燥、緩和至清勁風速的天氣情況：粒子在這情況下，可在空中懸浮較長的時間，而產生較高的污染濃度。這狀況多出現於深秋至初春時分。

(B) 穩定大氣和低垂直混合情況：污染物擴散受阻，因而產生較高濃度。這狀況多出現於深秋及冬季。

(C) 強烈颶風來臨以前：當強烈颶風離本港幾百公里的一些情況，颶風中心上升的較暖氣流，可能在本港境域下降。這氣流在本港上空形成一個無形的上蓋，阻止污染物垂直的擴散。這狀況多出現於七、八月。

然而，本港出現「不佳」空氣污染的情況，全年相信只有五次左右。而且，「惡劣」的情況，在本港絕無僅有。故此，所產生的健康影響多屬輕微；和主要影響對空氣污染敏感的人士（如：患有呼吸系統病或心臟病者）。採取簡單的預防措施一般已能充分減輕不良的影響。在空氣質素不好的時間，環境保護署也會發放相同的忠告。不過，應強調的是：這些忠告屬一般性；對個別的情況或當病徵持續，應徵詢醫生的醫學意見。

總結

打從一九九五年六月推出 API 及預報系統以來，公眾能透過指數，更直接感覺得到空氣污染和它每天的變化。它加強了市民對空氣污染不小的關注。毋庸置疑，在於傳遞空氣污染訊息，它是十分有效的工具。

在打擊香港空氣污染問題上，政府提出了有效和嚴格的管制方案。但在這些措施全數執行以前，年中偶爾也會出現較高的空氣污染濃度。在這些日子，通過 API 系統，環境保護署及專業的醫護人士能對協助市民，尤其是對空氣污染敏感的一群，採取適當的預防措施。

（本文由環保署提供）

鳴謝

恒生銀行 HANG SENG BANK

哮喘會最近獲恒生銀行捐款十萬元，資助本會未來一年的各項教育性活動，包括印刷教育性刊物、哮喘指南、小冊子，舉辦大型展覽、講座等，使更多患者及公眾人士認識預防和護理哮喘病的常識。本會謹借此機會感謝恒生銀行對本會大力支持。

◆ 揭曉

95年12月份季刊填字遊戲得獎名單

MEMBER NO.

陳文勇 1248

鄭崢志 434

鄭志成 1461

鄧子謙 1854

得獎者請於辦公時間致電許小姐，電話28521817，領取精美獎品乙份。

◆ 義工感想

我是哮喘患者，此病一直與我一起有多年。我自從當了義工後，不但認識了很多新朋友，更能領會到患者之間互相關懷愛護的重要性。現在我會更有自信地用歡笑和快樂去迎接未來。

◆ 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 27106288 或

2) 太古城分行馬家樑先生或司徒巧雲小姐，電 28857588 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\$130

(2)Breath-Taker HK\$150

畫中意

懷孕母親產前的準備



一·不要吸煙



二·勤密清除家中塵埃

三·送走所有小動物



四·以母乳餵養



五·拆除地氈



六·不要接受毛公仔的禮物