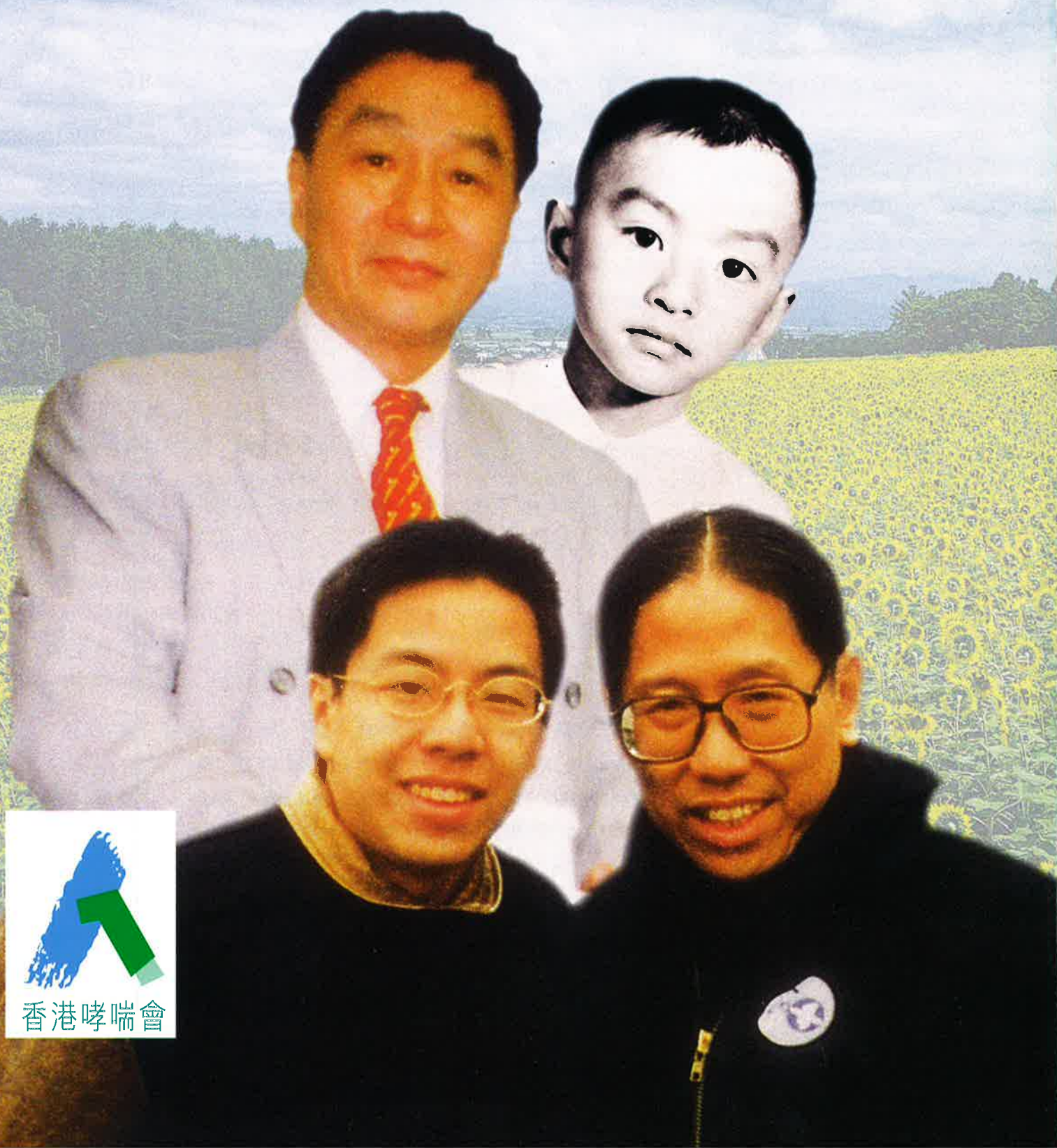


香港哮喘會通訊

一九九六年九月號第二十八期季刊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

SEPT 96 VOL. 28



目錄

醫學專題

從心理上幫助兒童哮喘患者	2-3
--------------	-----

焦點人物

兩個父親的親身經驗 - 梁智鴻、韋基舜	4-5
---------------------	-----

心聲

6

活動花絮

7-8

活動預告

9

知多一點點 - 學校生活

10-11

電話熱線

12

請加入哮喘會

畫中意

編者的話：

遍訪名醫及悉心照顧患有哮喘的兒女，許多父母都能辦得到，但如何從心理上幫助患病的兒童，你可有留意？

患有哮喘的兒童在學校的生活，作為家長或師長的又有什麼需要留意？今期香港哮喘會通訊有專題介紹。

執行委員會

主 席：郭志豪 財 務：李君達

副主席：張瑪莉 會計師：林德彰

秘 書：楊國晉

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

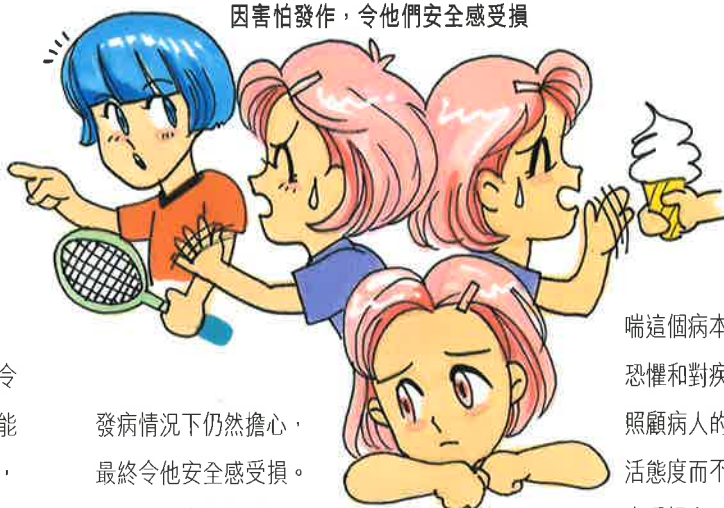
編 輯：陳乃圭、陳麗霞、陳麟書、蘇鈞堂、麥華章、
陳婉儀、尹婉萍、連瑞芳。

翻 譯：伍黃穗儀

插 圖：鄧志豪、林德昇

從心理上幫助兒童哮喘患者

因害怕發作，令他們安全感受損



兒童在成長期間，如因有疾病可能引致不能如常參加各種同齡兒童的活動，會令孩童產生自覺不如人的感覺。這種感覺可能發展到孩子對自我觀念降低及自信心減弱，甚至對與疾病無關的事亦然。幫助孩童的人，不論是父母或照顧病童者，都應以協助孩童盡量過正常生活為最終目標，使孩童不以患哮喘為忤，在這方面，不但體能上要令他覺得如是，發病後在情緒上，思想上及行為上亦要把影響減低。最重要的任務，是不要讓哮喘情況影響到孩童其他方面的發展。有三個互相關連的因素，對孩童在各方面順應哮喘病情況會有影響。第一是疾病的性質；第二是孩童自己對哮喘的態度和他對自己患有這種病有什麼看法；第三是孩子家裡其他成員對哮喘的態度和他們覺得孩子患哮喘是什麼一回事。

疾病的性質

哮喘是一種忽然發生而發作起來可以很嚇人的疾病。患病的兒童不期然會覺得自己健康很有問題。發病時病者呼吸困難，扯哮，極度不舒服和產生驚慌，這一切使他常常擔憂哮喘發作。由於經常擔憂發病，孩童便會下意識地自動放棄很多活動，以避免發病。這種由疾病引起的心理使孩童即使在無

發病情況下仍然擔心，最終令他安全感受損。某些在發病前曾發生的情況或做過的事，會令病童尤為警惕及不安，其實這些情況未必與發病有直接關係，但病童卻把它們視為發病的原因，以為這些情況會引起哮喘。這些不必要的約束與禁忌，慢慢變成孩子應付哮喘的主要方法。接踵而來的很可能是形成孩子凡事退縮，膽少；對孩子體魄上及社交的健康成長大大不利。

患者本身

患哮喘孩童本身的個性及應變能力是另一個要考慮的因素。如果孩童屬於有點神經質，對少少有可能是哮喘徵狀也會作出過度反應的人，那麼他的行為有可能表現得過份受限制及退縮；這種諸多避忌的生活方式成為他適應哮喘病的方法。有些孩童因常常活在不安與沮喪中，漸漸變成志氣消沉的人。他們不安，因為隨時恐懼哮喘又發作；他們沮喪，因為很多事想做而不敢做，他們要無奈地屈服在病魔的威脅下。這時，簡直到了杯弓蛇影的地步，他們已經不單只要應付哮

喘這個病本身，而且要應付幻想出來的恐懼和對疾病過度重視的心態。父母或照顧病人的人士，如忽略了孩童這種生活態度而不加理會，孩童的生活質素便會受損害，他的個性亦不經不覺受到影響。故此，我們要從孩童的個性，和他日常生活中適應疾病的方法，來評估他到底是否適當地順應病情還是擁有過份地屈服於疾病的心理。

病者父母

第三個，也是極其重要的一個因素，便是病者父母及其他家庭成員對哮喘病的態度。這因素對病者如何適應哮喘病影響至巨。子女在各種事物上受父母影響是毋庸置疑的，對疾病的態度亦不例外，父母子女間循環性的互相影響常有發生，父母擔憂與病童不安互相反映。父母出於慈愛，不免對孩童作出種種約束和限制。可惜這種過度保護的愛護，做成對孩子不合適的約制。即使孩子本來有少少自信心，亦被父母的過度保護和不安破壞，引致孩子亦過度憂慮，不必要地過度屈服於疾病的陰影下。有時，父母對子女內疚，亦會做成他們過份地照顧患有哮喘的子女而不自覺。

一些助你積極順應哮喘病的提示

要曉得怎樣有效地順應哮喘病，你先要清楚認識那些會令你無意中墮進的圈套。這些圈套導致孩童心理上、社交上及生活上受到不適合的約制。只要你願意深入了解學習疾病的特性，你已經踏出了第一步，克服其他問題，指日可待。以下是一些有用的提示，可以幫助你對付兒童哮喘病：

1. 認識哮喘病的一切，包括病徵，可能加深病情的因素，哮喘藥物療法，疾病的危險性及應該避免的事物等；也幫助你的孩童認識哮喘病和他現階段病況的進展程度。當大家對病情有了一定的認識了解，便可以理智地對付疾病。

2. 明白你是會有恐懼的，不要迴避，要面對它。找出那一些恐懼你應該有，那一些是不必要。你會發現原來很多恐懼和戒備是多餘的，遠超過實際所需。

3. 接受你患有哮喘的事實，但不要自己創造無謂的限制和戒備，試試那一些事情你可以做，那一些不可以，在發病的當時，試做那一些事可以對病情有助，可以成功控制病徵。

4. 對哮喘存一個持平的看法，你要知道患者對某些事物需要有所避忌、約束，知道病有危險性，但同時亦要明白你和你的孩子並不是完全受制於這個病的，

亦有很多其他事物你仍可以做，減少受到的影響，在很大程度上你可以應付病情。每當你或你的孩子成功地處理好一次發病之後，讚賀你自己，告訴自己你已成功地處理好一次發病。

5. 你或你的孩子不單只要應付哮喘病發時的困境，你亦要設法辦到在哮喘病許可的範圍內好好地生活。很多時候，緊張、恐慌過分的敏感和無端意味會發病，都會做成不必要的困擾。不要讓這些無根據的恐懼影響你；與其把精力花在對付無謂的恐懼，倒不如把精力貯起，用來對付疾病。

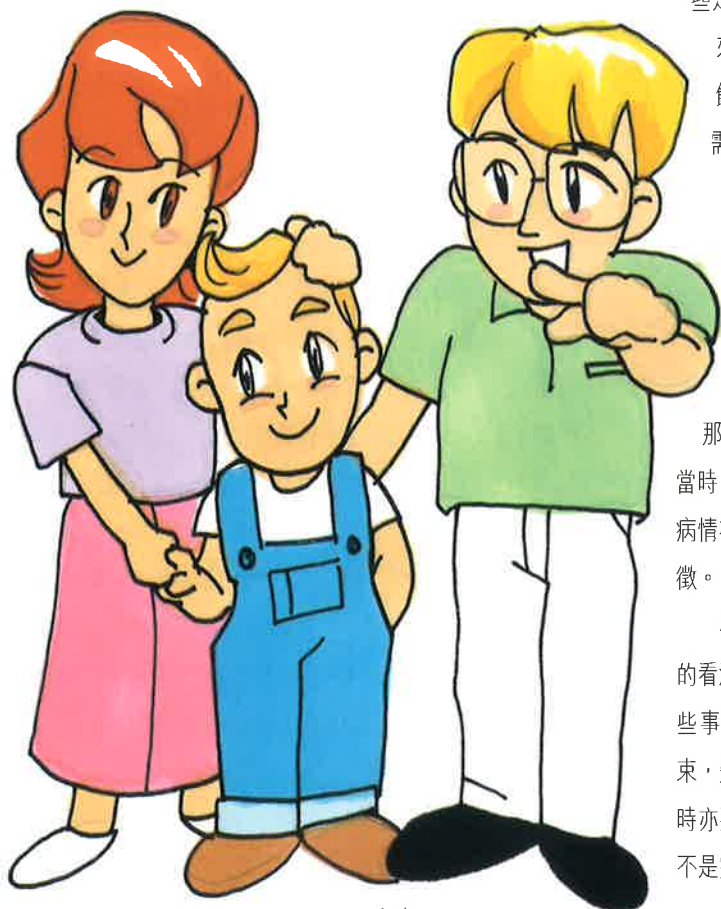
6. 在病人家裡，家人應坦誠相對，支持鼓勵病者，而不是事事勸阻，管制，批評他。解決問題總比迴避問題好。

7. 縱然你的孩子有哮喘病，你亦不需把全副精神用來應付病患的；現實生活裡有很多其他事情，把你的焦點放在與疾病無關的事上吧！這可以幫助你釋出疾病的困境。記著，你的孩子只是在發病時才有病，其他時候，他可以盡量過正常生活，在他興趣及能力範圍內，參加各種適合他的活動。

8. 敢於接受你自己及孩子會有的恐懼，看清楚你自己的觀點及從孩子的角度感受他的觀點，並與你的配偶、醫生或朋友相討，以消除不確的觀念，找出應有的看法，亦可以試驗一下新的主意。

9. 接受今天的挑戰，面對今天的難題，把今天活得精采，就是面對明天的最好準備。

10. 向其他患者吸取經驗，學習他們成功應付哮喘的方法。記著，每個人的策略及順應方法都不同，有更好的成功例子及方法對付哮喘并不出奇。讓我們持積極態度，耐心地向目標前進。



家長多正面鼓勵

兩個父親的親身經驗 梁智鴻

“哮喘病徵出現得很快，而且病人有時候發作得很頻密。譬如你一會兒看見自己的子女咳嗽，很快他便會變成氣喘，嚴重的甚至需要入院治療或到急症室求醫。”立法局議員梁智鴻醫生說出他照顧哮喘子女的感受。

梁智鴻醫生有二子一女，排行最小的兒子梁捷榮，今年十七歲，在二至三歲時開始發現有哮喘的跡象，有氣管及皮膚敏感。

幸好經過悉心打理，梁智鴻醫生說捷榮已屆成年，病情差不多已康復，偶然他感覺氣速，只要使用吸入劑後便無礙，這幾年捷榮都沒有嚴重的發作。

梁智鴻醫生說他照顧捷榮的心得是“有備無患”，經常提醒他要攜帶及使用預防的吸入劑。小時候捷榮也試過氣喘得厲害，面色大變，累得梁智鴻醫生抱他到急症室求醫。捷榮用了預防吸入劑數年後，病情基本上已受到控制，過的是一般兒童健康快樂的生活。

梁智鴻醫生說幾年前下定決心送捷榮到英國升讀高中，心裡委實也很擔心，生怕當地的花粉隨處散播，令兒子的敏感症加劇，又擔心兒子到了英國讀“寄宿學校”，再沒有人身在旁督促捷榮定時用藥。

父母愛護自己的子女是最自然不過的事情，不過事實上梁智鴻醫生的擔心都是多餘的。捷榮是個乖巧的孩子，上機時他的手提袋和機倉行李都帶備了哮喘藥物，抵步後正式入讀寄宿學校，他又聽從學校舍監的指示，定時使用噴劑。而且英國的空氣質素，不像香港般污染，所以捷榮在英國數年都沒有嚴重的哮喘發作。

梁智鴻醫生說他沒有刻意讓小時候的捷榮戒口，唯一例外是進食芒果，因為捷榮每次吃芒果後都會出現皮膚敏感。捷榮也愛好運動，例如游泳。賽跑卻很少參加，主要是避免誘發哮喘。

談到作為哮喘患兒的父母，梁智鴻醫生說“哮喘並不是嚴重的殘疾，而且很多時是可以預防的。”所以父母不應嚴厲強制哮喘

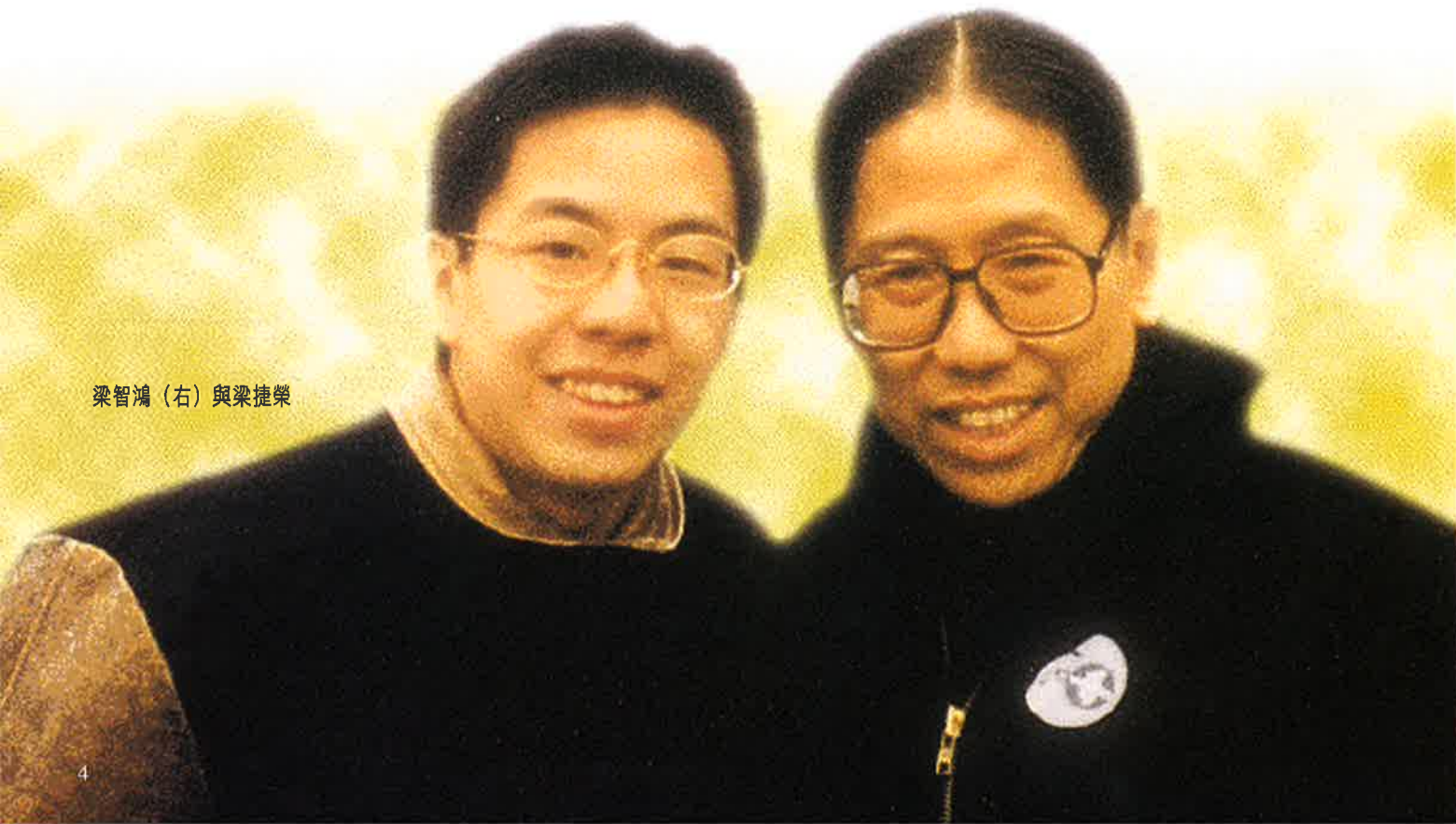
喘子女的活動，相反地父母應該以開懷自然的心情，照顧自己患病的子女。過份緊張的父母，只會令患有哮喘的子女情緒緊張，增加心理壓力，而影響控制哮喘的病情。

梁智鴻醫生說至今他選擇送捷榮往外國升學是明智的做法。捷榮有機會參加在英國讀書的群體生活，對他的健康成長十分受用。梁智鴻醫生說如果他讓捷榮留在香港讀書，只顧限制他的活動來防止哮喘發作，兒子的性格一定變得內向。

梁智鴻醫生說有些父母的心理包袱很重，認為是父母遺傳，才令孩子患有哮喘。這種心理負擔是絕對不健康的。無論是遺傳與否，父母都應該消除心理的陰影，照顧患病的子女，並留意預防子女哮喘發作的各種事項。

他說哮喘病人的自助團體，在聯繫病人及其家屬方面起了很大的作用。“我十分認同這類病人自助組織，令同病相憐的病人結識，彼此交流經驗，發揮了病人互助的精神。”

梁智鴻（右）與梁捷榮



韋基舜

就如許多父母般，韋基舜細說兒子業農的迭事時，總流露著無限的關愛與思念。業農因哮喘病發，逝世時才十二歲。

“孩子三歲時，我帶他到工展會，也許天氣太寒冷，之後他便開始不斷咳嗽，初期就像傷風感冒般，後經診斷才知他患上哮喘。”

由於業農對塵埃和蟎虫等敏感，因此家中敘吸塵打掃，保持清潔，尼龍被和枕頭替代了帶有大量微纖維和微塵的綿被和枕頭，棄用地氈，絨毛玩具也給丟掉，減少孩子接觸病源的機會。

遍訪名醫和悉心照顧是為父母者皆會為孩子做的事。韋基舜憶述了這段往事——業農服用某著名的哮喘醫生所給予的藥後長胖了，但細心的他卻留意到兒子并非長胖，而是“腫”了，五歲的小人兒更長出鬚來。向醫生查詢給予的藥物是否含腎上腺素後，孩子的藥中便少了那些令人“長胖”和“長鬚”的藥物。雖然之後業農瘦了，但身體卻好了點，也沒有再長鬚。韋基舜述說這時，語氣帶著堅定和關注。這正好提醒我們絕不能忽略有關的藥物療效及副作用，更應主動地認識所服用的各種藥物；而對患者的身體及健康變化也要時刻多加細微的關注。至於坊間流傳的食療、戒口和禁吃生冷食物等問題，韋認為不是絕對需要的，因為那些對業農沒有甚麼效用和影響。由於當時他的工作甚繁重忙碌，要兼顧日報和晚報，故較少帶兒子運動。

“運動不能根治哮喘，但一些肺活動量較大的運動如游泳等，對患者的健康總有點幫助”。他更指出奧運游泳選手中也有哮喘患者，但他們都能克服這病帶來的不便。

“每次到外地和環境空氣較佳的地方，孩子的哮喘都沒有復發。”在家人的悉心照顧和預防下，業農的哮喘雖間有復發，影響上課，但病情都在控制之下。



韋基舜

十二歲那年，業農更獨自往瑞士參加暑期課程，雖曾跌進深的積雪內，但這對他絲毫沒有影響，在瑞士期間他也不需要用上隨身攜帶的哮喘藥。

獨立而健康活潑的業農回港後，韋基舜曾帶他到醫院檢查，一切都顯示孩子身體健康，哮喘也沒有復發的跡象。韋基舜就以為他從此康復，誰知有一天，業農感到不舒服，主動說要入醫院。家人給他準備衣物，只待他喝過雞湯後，便會踏上住醫院的路途。那刻業農的身體狀況如常，沒有病發的徵兆。醫院離家的路途其實很短。業農喝罷雞湯後進入洗手間，瞬即從內大叫，韋基舜匆忙打開洗手間的門，業農已倒在洗手間內，因哮喘病發逝世了。一切都來得太快，只相隔了極短時間。

重提往事令為父的流露傷痛，誰又能預計孩子的病情變化在瞬間會如此急劇呢？

也許當一些事情是不能避免或挽回時，我們能做到的便是藉著韋基舜所述的往事和體驗，驅使自己更主動地，深入地認識和了解哮喘病，好讓我們在治療、預防和照顧患者時做得更好，取得更佳的功效。



韋業農



使用最高流速計的心得

一九九二年的秋冬對林潔儀來說，是個難忘的年份，那年她因為哮喘入院，並入住深切治療部個多星期，算是檢回了寶貴的生命，更認識到珍惜自己的健康。從那時起，她才立定決心，聽從醫生的指示，每天使用最高流速計監察自己的病況和氣管收窄的程度，漸漸把病情穩定下來。

潔儀是後天染有哮喘病的，她在八九年開始咳嗽，屢醫無效，折騰了大半年，經醫生証實是氣管敏感，又轉往看胸肺科醫生，開始使用Ventolin的吸入劑。她在九零年開始服食肥仔丸（口服類固醇），有一次她在晚上氣速，家人送她入住威爾斯親王醫院，其後醫生處方給她服食肥仔丸。

肥仔丸跟潔儀好像結下不解緣，整整服了數年，每天口服八粒，女孩子都是愛美的，看見自己的面龐脹得“肥嘟嘟”，總是心中不快。可是，潔儀也嘗過停食肥仔丸後，病情轉趨惡化，要被送進沙田威爾斯親王醫院的深切治療部。出院後威爾斯親王醫院的醫生教導潔儀每天使用最高流速計監察病情，哮喘雖然都時有發作，可是整體來說哮喘是控制得很好。

量度最高流速量是潔儀每天必做的功課。她每天早晚吹最高流速計四次，并紀錄量度的度數，把醫生給她的“圖表格仔紙”填得滿滿。如果有空閒時間，她更會把每天的最高流速量度數和使用的藥物輸入電腦，印製美觀整齊的圖表，方便她在每次覆診時拿給醫生看。

那麼，最高流速量怎樣反映了潔儀的哮喘病情呢？醫生教導潔儀，若果最高流速量少過260度，她便需要用霧化水劑藥物用之氣泵，少過200度便要入院。

潔儀說使用最高流速計，可以幫助到病人了解自己的哮喘病況，單靠病人自己的估計是不足信的，最高流速量可以提供客觀的數據，讓病人了解自己的病況之餘，亦觀察生活習慣和用藥份量，會否影響病情。潔儀

舉例說訪問的上星期，她的最高流速量低過200度，便立刻吃肥仔丸及使用噴劑，找醫生治理，以免引起嚴重的發作。

潔儀知道波動的情緒，會誘發劇烈的哮喘，所以會小心控制自己的情緒，而不會發洩在家人的身上。她現在和母親陪嫁的傭人一同生活，過的是獨立的生活，自己照顧個人的生活起居。

試過有一回，潔儀在去年停服肥仔丸一個月，成功減磅至110磅。不料，突然有一天手腳痠麻，醫生斷症是神經線發炎，整整兩個月沒有上班，皮膚出紅疹，手指痠麻得連指頭都抬不起拿筷子，寫不到字，苦不堪言。醫生沒有把停服肥仔丸跟發病扯上關係，可是潔儀康復後也不敢再停服肥仔丸。

患有哮喘，潔儀說在日常生活總有點不方便。她不敢單獨外出旅行，怕旅行時哮喘發作，沒有親戚或朋友照顧。此外，潔儀遇有嚴重咳嗽，都不會到演唱會這類公開場合，以免引起尷尬的情況。反覆的病情令潔儀時常需要告病假，幸好她是在



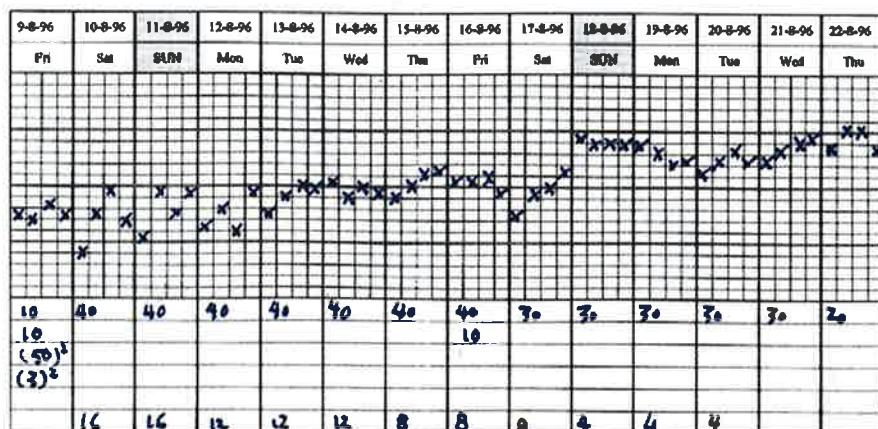
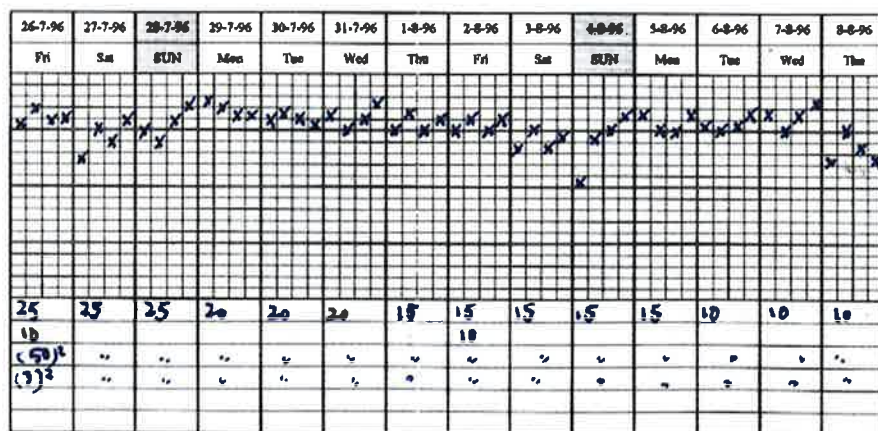
林潔儀感到哮喘帶來的憾事之一，是不敢獨自到外地旅行。

稅務局負責資料研究工作，政府工請病假比較容易，才不用看上司的臉色。

不過，潔儀說已完全接受了自己，患有哮喘的事實，不會怨天尤人。“人生有起伏，有些人比自己更不幸，生活更不如意，自己又有能力改善哮喘的病況，所以算是比上不足，比下有餘。

PEAKFLOW CHART

LAM Kiti-yeo



" PEAKFLOW CHART早、午、黃昏、晚的最高流速藥物及份量。

復康人士球拍類活動日



1. 在紅十字會的工作人員協助下，使活動能順利地進行。



2. 教練正在指導各參加者有關打壁球的技巧。



3. 課程完畢了，導師與家長、孩子們齊來一張大合照



4. 偷閒加油站——哮喘患者及家屬互助課程 (V)

活動預告

漫步康樂徑

日期：9月22日（星期日）

10月27日（星期日）

11月24日（星期日）

12月29日（星期日）

時間：上午8：00～下午12：00

內容：透過定期步行運動和練習，促進患者健康，并且透過定期聚會，使各參加者可以互相認識。

地點：港島區及九龍區的家樂徑。

對象：哮喘患者及家屬

備註：1. 集合地點及時間會於報名時另行通知。

2. 此活動會於每月最後一個星期日舉辦。

創興水上活動中心——逍遙樂

日期：10月19日（星期六）

時間：上午8：25～下午4：30

地點：西貢創興水上活動中心

內容：水上單車、彩艇、康樂獨木舟等。球類活動，如：羽毛球、乒乓球、網球等。

對象：哮喘患者及家屬

費用：\$37（成人）；\$22（小童）

名額：120人（名額有限，先到先得）

備註：此活動午膳飯盒\$14，包括：一碗湯；一盒飯盒；請於報名時知會本會，否則要自備食物。

“歡天喜地迎中秋”晚會

日期：9月20日（星期五晚）

時間：晚上7：00～9：30

地點：社區復康網絡東九龍辦事處

費用：\$30（每位）

內容：中秋晚會、猜燈迷、集體遊戲

對象：哮喘患者及家屬

備註：請每位參加者也帶備“少量”有關中秋節食品參與此晚會，以增添節目氣氛。

“開心聖誕夜”

日期：12月20日（星期五）

時間：晚上7：00～9：30

地點：社區復康網絡東九龍辦事處

費用：\$50（每位）

內容：木偶表演，自助聖誕晚餐、集體遊戲，大小型抽獎

對象：哮喘患者及家屬

備註：每位參加者也必須帶備一面具及禮物（\$50以下）參與此聖誕晚會，以備大型抽獎及跳舞用。

活動查詢及報名：25497744吳姑娘/尹姑娘

…… “助人助己” 義工小組直擊報導 ……

自從“義工小組”成立後，各義工已分組加入不同的活動籌劃工作之中。透過定期會議，更加強了各義工的溝通和合作默契。如果你也有興趣，請勿錯失以下會議日期：

27/8，24/9，29/10，26/11，31/12

晚上7：00～9：00社區復康網絡東九龍辦事處
齊來加入我們義工的行列啦。

週年大會暨聚餐

香港哮喘會一年一度之週年大會暨聚餐，將於一九九六年十月二日（星期三）晚上七時正，假香港上環德輔道中211號永安中心地下、上環永安餐廳舉行，會後設備豐富自助晚餐，歡迎各會員踴躍出席。聚餐券成人收費150元，十二歲以下小童收費85元

如有查詢，請電28956502與香港哮喘會職員聯絡。



黎樂怡

百強不息 積極面對

哮喘病已纏著我差不多二十年了。記得只有三歲的時候，有一次在幼兒園被鞦韆架撞個正著，受驚之下染上感冒，之後更患上哮喘。

哮喘這個病當然帶給我不少痛苦，相信身為病者或其家人的各位讀者也很清楚。但其實哮喘也使我學習到如何面對痛苦和逆景。雖然這數年來病發次數已減少，但兒時病發時的痛苦經歷仍然歷歷在目。那時醫學并未如現在那麼發達和普及，我和家人根本不知道可以自備噴劑等藥物，只懂得病發便去看醫生，醫藥費對我的家人來說著實是一個沉重的負擔，父母亦因我的病而擔心不已。

更苦的是我在升中學時發現脊骨有毛病，需要接受脊骨手術，手術後更要穿著石膏背心長達半年之久，再加上哮喘，真令我痛苦不堪。但我盡力地積極面對，從不苦著臉面對家人和朋友，反而有時候母親看見我辛苦時，痛心得哭起來，我得去安慰她。後來，我這種積極樂觀的精神影響到我的家人，他們開始改變，不再愁眉苦臉。他們化悲傷為積極，到處為我留意有關治療和處理哮喘的資料及活動，我亦因而得以參加香港哮喘會及香港復康會合辦的“管你之道”，使我和家人獲得很多正確的哮喘病知識。我後來更加入了香港哮喘會，成為義工的一份子，透過刊物及各種活動，幫助其他哮喘病患者及其家人。我在此希望病者和家人不要再自憐自傷，大家要鼓起勇氣，積極面對人生！

學 校 生 活

因藥物問題令病患兒童產生行為異常
例如：心跳、手顫、暴躁，所以應向醫生反映

(1) 學業表現

持續性的哮喘症狀可能會令患兒容易疲倦，精神散漫，注意力不足。多於夜間發作的哮喘更會干擾或縮短睡眠時間，令患兒在課堂上表現欠佳。但令到父母稍覺安慰的是：外國有些醫學研究，利用標準的學術測試作評估，卻顯示出患有哮喘的兒童，其總體學習素質是達到平均或以上的水平。

(2) 因病曠課

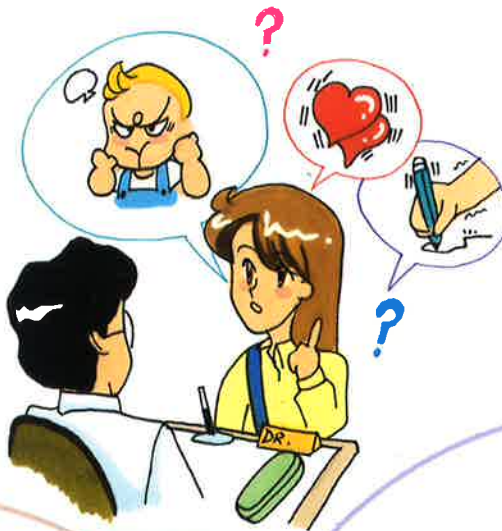
哮喘是兒童因病曠課最常見的原因，要減少這個情況出現，醫生必須在每次覆診時查詢清楚兒童缺課的頻密程度，以便更積極地去釐定策略，調校藥物來控制病情。

很多時候，患兒的發作情況並不嚴重。不回校上課是因為父母或甚至老師不放心，這是不必要的。

不少哮喘患者是需要定時服用預防性抗炎藥物。此外，在必要時也要吸入擴張性藥物。因此家長應該將子女患病的情況知會學校，透過閱讀教育手冊或參予醫生講座所灌輸的知識。

學校教職員亦應該對哮喘病有基本的認識：

- (i) 了解到哮喘病是沒有傳染性的；
- (ii) 察覺此病發作時及進一步惡化的跡象；
- (iii) 知道處理哮喘的一般方法；
- (iv) 懂得在什麼情況下要電召救護車，尋求緊急醫護。



(3) 行為異常

有些藥物的副作用，可能會引發行為失常以致學習偏差

(i) 茶鹼藥物

孩子的脾氣可能會變得暴躁，或精神不能集中，難以入睡。如果有這些現象，應該向醫生反映。除非有真正的需要，比如夜間症狀十分嚴重或喘鳴無法消除，否則這些藥物是不適合長期服用。

(ii) 腎上腺素能藥物

有些人用藥後會心跳增加，顫震和感到慌張。手指發抖會影響書寫。如果情況輕微，可以安慰患兒副作用很快便會自動消失。如果患兒覺得深受困擾，醫生可以考慮減藥，轉藥或改用另外一個方式服藥。

(iii) 抗炎藥物

有些患兒長期口服類固醇抗炎藥物，可能會情緒不穩定、焦慮不安，易倦，乏力及失眠，但智力通常是不會受損的。

(4) 運動須知

有部份家長甚至老師也認為運動對哮喘兒童是有害的，所以刻意禁止他們從事運動。

其實運動可以鍛煉體魄，對每一個人都是非常重要的；

哮喘兒童可以選擇一些比較不會引起氣喘病的運動如游泳和騎腳踏車等。

至於跑步，尤其是在寒冷的天氣中跑步是最容易引起哮喘發作的，就不適宜勉強患兒做。

雖然運動可能會引起病發，而百分之三十的哮喘兒童（非哮喘兒童則為百分之五）有體力不足的現象，但運動前及或後吸入藥物可以有效地預防和控制哮喘的發作。

約束患兒上體育堂無形中破壞了他們的群體生活。而且令他們因缺乏運動而減低抵抗能力，身體愈見孱弱，更容易染上其它疾病。因此，適當和適量的運動是必須和值得鼓勵的。

下列各點提示，可供患兒或體育老師參考：

1. 運動前十五分鐘，應先使用吸入式氣管舒張劑。
2. 運動前應有約十五分鐘的熱身運動。
3. 運動量應慢慢增加。
4. 避免太劇烈的運動。
5. 運動時應用鼻孔來呼吸。
6. 運動時間不應該太長，中間應有短暫的休息時間。

- 7· 避免在乾燥和寒冷的環境下運動。
- 8· 遇有身體不適應立刻停止運動。
- 9· 運動後應立即抹乾身上的汗，並盡量更換乾爽的衣服。

治療目標

(I) 教育家長。

- (1) 明白何謂哮喘。
- (2) 認識哮喘惡化的象徵。
- (3) 量度最高流速為有用的指標。
- (4) 了解所用藥物的用法和作用。
- (5) 知道如何處理急性發作。
- (6) 採取適當措施，防止哮喘發作。

(II) 醫生對患兒的期望。

- (1) 生活正常
運動、遊戲、睡眠不受影響，不常缺課。
- (2) 肺功能無損。
- (3) 病情受控制，不常復發。
- (4) 少用舒張氣管藥物。
- (5) 服用最低而有效的藥量以減少藥物長期或短期之副作用。
- (6) 兒童生長和發育良好。



老師或家長常有誤會，
刻意禁止他們從事運動

後遺症狀

- 1· 胸部畸型
見於長期嚴重發作的患兒，現已少見。
- 2· 慢性哮喘以致肺功能受損。
- 3· 影響發育之因素：
 - (i) 病情持續性嚴重
一般的哮喘只會使青春期的延遲。
 - (ii) 長期服用口服類固醇之副作用

哮喘的預防

- 嚴格來說，哮喘是很難根治的，但控制得好，是可以完全康復的。
- 初期發作的年紀愈輕或症狀較為厲害，哮喘便愈有可能持續至成年。
- 概括來說：
 - (i) 一半的兒童在成年之後，不再有氣喘病症。
 - (ii) 四份之一的患兒在青春期中雖已表面痊癒，但因氣管敏感收窄的傾向依然存在，所以成年後，仍有復發機會。
 - (iii) 五份之一的喘兒到了青春期中，哮喘傾向於好轉，病發的次數逐漸減少而病情也較溫和
 - (iv) 只有一小部份的兒童在成年以後仍然經常被哮喘困擾。

青春期中

- 這是一個潛伏性的危險期
- 少年正在學習獨立生活，生理心理上可能在適應上會有困難，有些患者會持有反叛或者不妥協的態度，私自停用或濫用藥物
- 最好的做法是及早教育病童有關哮喘

喘的常識，並且盡量讓他們參予疾病的處理

- 認真地勸告年青的哮喘患者不要吸煙，這一點也是特別重要的。

致命因由

- 哮喘可以因氣道抽搐急性梗阻，缺氧而引致心肺停止活動。
- 雖然醫學研究不斷進步，但是哮喘的死亡率並沒有下降，反而有上升的跡象。
- 最遺憾的是，大多數出事的情形都是可以避免的。
 - 問題是出於：
 - 1· 診斷錯誤，未能獲得合理治療。
 - 2· 醫生或病人低估了哮喘發作的嚴重性。
 - 3· 缺乏監管，病人過份倚賴隨身擴張氣管藥或未能及時獲得合適的治療。
 - 4· 抗炎藥物用得過遲或不足。
 - 只有極少數例子是因為判斷正確而醫生治療不當或治療的副作用而引起死亡的。

總結

家有患兒的父母，必須向醫生詳細諮詢，了解你們子女哮喘的病況，只有在家長完全明白哮喘病的有關事項之時，才能給予患兒最佳的照料和護理。亦只有在家長和醫生的協力合作下，才會產生最理想的療效。

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

香

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27941122，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27941122，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
- 2 風濕性心臟病
- 3 心臟衰弱
- 4 心律失常
- 5 冠心病
- 6 高血壓和高血壓性心臟病
- 7 先天性心臟病
- 8 飲食、生活習慣與心臟病的關係
- 9 心臟移植手術

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1 8 7 8 8 2 3）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)有關肺癆病之衛生常識

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，制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25721476查詢，并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)(VHS179)，解釋何謂哮喘，并介紹哮喘病的病因，症狀治療及預防方法，片長十四分鐘。

香港哮喘會會員申請表

姓名：_____先生/小姐/太太

性別：_____年齡：_____身份証號碼：_____

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

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

☐ 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。

捐款芳名

Yim Pui Ching	HK \$ 500.00
Lau Hoi Ching	HK \$ 100.00
Li Po Lau	HK \$ 300.00
Smile Studio	HK \$ 200.00
Lee Wai Han	HK \$ 200.00
Ho Siu Fong	HK \$ 100.00
Jor Kit Bing	HK \$ 1000.00

鳴謝

怡達排版植字有限公司

勤達印務有限公司

新曉報刊運輸代理有限公司

香港經濟日報

畫中意

1. 正常的肺（或）支氣管



2. 吸入致敏原塵埃滿



3. 支氣管變得紅腫，發炎，分泌物增加



4. 敏感的反應令到支氣管收縮



5. 用噴霧式的藥物治療哮喘病



6. 支氣管回復正常，空氣流通無阻

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

迷宮遊戲

迷宮遊戲得獎名單：

姓名	會員號碼
李張雪貞	0295
陳文勇	1248
馮偉智	813
賴玉雲	

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。



尚健醫療 家用胸肺科器材的專科公司

CELKI THE HOME RESPIRATORY CARE PRODUCT SPECIALIST

全面哮喘護理 *Asthma Management*

(一) 診斷 Diagnosis



肺功能測試儀 Spirometer



(三) 輔助治療 Supportive Therapy



醫療用HEPA空氣清新機
Medical Grade HEPA Air Cleaner



(二) 治療 Therapeutic

藥物化霧器 Medication Compressor



儲霧器 ACE Spacer



後備氧氣瓶
Oxygen Cylinder

(四) 監察 Monitoring



最高流速計
Peak Flow meter



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: celki@netvigator.com



ISO 9002 : 1994
Certificate No : CC496