



香港哮喘會

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

1989 - 2009 香港哮喘會 20周年誌慶

■ 讓我們呼吸清新空氣

香港哮喘會反對港府採用
「空氣質素指引中期指標1」

■ 教你如何使用哮喘噴劑

■ 我的敏感婚禮

■ 會員購物有優惠



2008-2010 年度執行委員會名單

主席	譚一翔醫生 Dr. Tam Yat Cheung Alfred	
副主席	陳沛田先生 Mr. Chan Pui Tin	
義務司庫	黃文熙先生 Mr. Wong Man Hai Frank	
義務秘書	陳永佳先生 Mr. Chan Wing Kai	
委員	陳駿先生 Mr. Chan Chun	陳麟書先生 Mr. Chan Lun Shue Alan
	陳麗媚博士 Dr. Chan Yim Mei Esther	鄭漢華先生 Mr. Cheng Han Wah
	鍾瑞祥先生 Mr. Chung Shui Cheung Mark	古惠珊醫生 Dr. Ko Wai San Fanny
	李孟進小姐 Ms. Li Mang Chun Isabel	勞琛琛小姐 Ms. Lo Sum Sum Susanna
	馬維德先生 Mr. Ma Wai Tak Victor	吳詠思小姐 Ms. Ng Wing Sze Wendy

醫學顧問 (排名依英文姓名筆劃)

香港胸肺學會 Hong Kong Thoracic Society

陳偉文醫生 Dr. Chan Wai Man Johnny	朱頌明醫生 Dr. Chu Chung Ming
何重文醫生 Dr. Ho Chung Man James	何湘霽醫生 Dr. Ho Sheng Sheng Alice
古惠珊醫生 Dr. Ko Wai San Fanny	林冰醫生 Dr. Lam Bing
林志良醫生 Dr. Lam Chi Leung David	利知行醫生 Dr. Lee Chi Hang
盧浩然醫生 Dr. Lo Ho Yin	譚卓賢醫生 Dr. Tam Cheuk Yin
黃慕蓮醫生 Dr. Wong Mo Lin Maureen	易國生醫生 Dr. Yee Kwok Sang Wilson

香港兒童呼吸病學會 Hong Kong Society of Paediatric Respiriology

陳麗霞醫生 Dr. Grace Chan	周建偉醫生 Dr. Chau Kin Wai
趙華強醫生 Dr. Chiu Wa Keung	周笑顏醫生 Dr. Chow Siu Ngan
周博裕醫生 Dr. Chow Pok Yu	韓錦倫醫生 Dr. Hon Ellis
劉家輝醫生 Dr. Tony Lau	林萍醫生 Dr. Lam Ping
梁庭勳醫生 Dr. Leung Ting Fan	繆定逸醫生 Dr. Miu Ting Yat
吳國強醫生 Dr. Ng Kwok Keung Daniel	黃達剛醫生 Dr. Wong Tak Kong

為感謝下列人士一直以來對本會支持，本會邀請了他們成為本會名譽顧問，希望他們一如以往繼續協助本會邁步向前。

名譽顧問

陳亮醫生 Dr. Leo Chan	陳念慈小姐 Ms. Chan Lim Chee
陳兆麟醫生 Dr. S. L. Chan	莊慧敏小姐 Ms. Vivien Chong
羅志顯先生 Mr. Iain Roberts	郭志豪先生 Mr. Joel Kwok
郭錦恩小姐 Ms. Kwok Kam Yan Crystal	劉慕儀博士 Dr. M.Y.Lau Polly
李大拔教授 Prof. Albert Lee	李惠兒小姐 Ms. Susanna Lee
利知行醫生 Dr. Lee Chi Hang	梁宗存醫生 Dr. Roland Leung
梁慧思註冊營養師 Ms. Winsy Leung (Dietitian)	蘇周艷屏太平紳士 Mrs. So Chau Yim Ping, BBS,
蘇鈞堂醫生 Dr. So Kwan Tong	唐慧貞小姐 Ms. Mabel Tong
黃德如註冊中醫師 Dr. Wong Tak Yu Louisa	楊國晉先生 Mr. Harry Yeung
余啟超醫生 Dr. Donald Yu	

中心職員

程序主任	王兆麟先生 Mr. Wong Billy
活動幹事	宋子傑先生 Mr. Sung Matthew
會計文員	阮紹嫻小姐 Ms. Yuen Emily

主席的話

各位關心哮喘會的朋友：大家好。今年是香港哮喘會 20 周年誌慶，回想起過去 20 年，香港哮喘會由零開始至今日廣為人所認識，這真是一條不短的路。

我們關心哮喘及過敏症病人，過去 20 年來，本會定期為哮喘患者及其家屬籌辦一系列有關哮喘及過敏症的護理課程；我們不時舉辦記者會，致力擦去大眾對此病症的無知及懼怕；自從本會發現有小孩子因為哮喘受到學校歧視後，在香港教育學院及本會執委陳艷媚博士等人支持下，一學期復一個學期地盡我們所能舉辦教師培訓班，貫輸哮喘及過敏症的知識及護理技巧，把真況告訴大家糾正過去不確觀念，粗略一算，至今最少也培訓了超過二千多位老師，這方面的工作我們是會堅持繼續下去的。

另一方面，香港空氣質素愈來愈惡化，因此為了保障市民健康，減低哮喘及敏感病的復發，政府有責任改善本港空氣質素，我在此倡議大家支持香港哮喘會聯署行動，要求政府要向外衛的空氣污染指引 AQG 目標邁進，制定短中期目標及修訂政策以逐步減少有害物質排放量（見本刊專題 P3~P6）。

5 月 9 日是香港哮喘會賣旗日，我在此呼籲各界支持本會籌募經費活動，多一份支持，讓我們可以更廣泛推廣，以幫助哮喘及過敏症病人。

新的一年，我祝賀大家身體健康，事事如意。



譚一翔醫生

香港哮喘會

病人資源中心

本會位於九龍藍田復康徑藍田綜合中心內，設有活動室、圖書閣和哮喘藥物展覽專櫃等設施。圖書閣添置許多有關長期病患、哮喘及過敏症護理、親子關係和心靈互助等系列的藏書，歡迎會友借閱。病人資源中心定期舉辦互助小組、病理課程、專題講座及康樂活動，詳情可向本會查詢。

香港哮喘會網址 www.hkasthma.org.hk

www.hkasthma.org.hk 是屬於大家的，如果你遇上甚麼哮喘疑難或者意見，請即到「聯絡我們」處，用電話、傳真、或者電郵聯絡我會，香港哮喘會希望能夠幫到大家，請多多支持。

傳真：2711 0119

電郵：hkas@hkasthma.org.hk

網址：www.hkasthma.org.hk

聲明：本通訊之版權屬香港哮喘會，如欲轉載、節錄等，請聯絡香港哮喘會。

編輯：李孟進、陳永佳

查詢熱線：2895 6502

機構會籍：

鑽石會籍	：	葛蘭素史克有限公司	
金會籍	：	阿斯利康(香港)有限公司	美國默沙東藥廠有限公司
銅會籍	：	比利時聯合製藥有限公司	

讓我們呼吸

清新空氣

香港哮喘會反對港府採用「空氣質素指引中期指標1」

港府前已委任顧問公司全面檢討本港「空氣質素指標」(Air Quality Objectives, 下簡稱AQO); 並就如何制訂長遠空氣質素管理策略進行研究, 可是正當上述研究仍在進行之際, 特首在2008年11月的施政綱領中公布:『我們會考慮採納世界衛生組織所發表的空氣質素指引中的「中期指標1」, 作為香港新的空氣質素指標』。香港哮喘會對此表示強烈不滿。

更重要的是在上述施政綱領中提到的『世界衛生組織「空氣質素指引中期指標1」』, 是所有指引中最低的要求, 目前只有發展中國家: 如孟加拉、玻利維亞等才採用, 舉例說: 在這個低指標下規管可吸入懸浮粒子(PM10)的標準是每立方米有70微克, 而香港現行規管PM10的上限標準是每立方米55微克, 換言之, 這個標準比本港現行規管更低。此舉是完全漠視香港空氣質素, 並置市民大眾健康於不顧。

政府採用指引中最低的要求

香港哮喘會批評政府的AQO指引與施政綱領「優質城市、優質生活」口號背道而馳。事實上, 空氣中污染物, 包括懸浮粒子等, 都會加速哮喘惡化, 目前本港約有10%兒童有哮喘病患, 較15年前的4%高出6個百分比, 其中與空氣質素趨惡化不無關係。

香港哮喘會主席譚一翔醫生指出: 目前已有醫學研究証實, 空氣質素差及懸浮粒子偏高都會誘發兒童以及成年人的哮喘病復發, 且令患有呼吸道疾病的病者病情惡化。因此為了保障市民健康, 政府有責任改善本港空氣質素。

他說: 如果將AQO的指標門檻設定太低, 反映政府只是原地踏步, 無意去改善現況, 既然政府有決心全面檢討本港AQO及製訂長遠空氣質素管理策略研究, 並為市民健康把關, 為什麼又要將AQO指標訂至與發展中國家指標相近, 令人費解。

因此, 在現階段, 香港哮喘會反對政府以「中期指標1」作為本港空氣質素指標, 期望政府最終是要達到世衛的空氣污染指引AQG目標, 而目前我們必要制定短期及中期目標, 修訂相應政策作出配合以減少空氣中有害物質排放量: 逐步降低二氧化硫、氮氧化物、可吸入懸浮粒子、揮發性有機化合物等等污染物排放, 並且定期作出檢討, 邁向世衛空氣污染指引的AQG目標, 相信此舉才是最實際和有效方法, 逐步讓哮喘及敏感症的病患者減低病發機會, 同時也讓市民大眾可以呼吸到清新空氣。

我們為香港空氣污染所付出的代價

- * 目前香港空氣污染濃度: 比對世界衛生組織2006年的指標高出200%。
- * 家庭醫生: 每年有6,800,000家庭醫生診治與呼吸系統相關疾病。
- * 每年64,000醫院病床: 主要是來自心、肺及心血管病人。
- * 每年1,600宗死亡主要是心臟病、中風、肺炎及其他與肺有關疾病。
- 在2003年因SARS而逝世只298人。
- * 空氣污染質素如獲改善, 每年可帶來超過200億得益。

摘譯自 www.mypace.com/hkairquality

空氣質素指標 與不同地區比較



以下三個圖表是由地球之友提供，他們根據香港若果依特首的施政綱領中採納世衛「中期指標1」作為香港空氣質素指標所呈現現象，並且與其他國家相比較，以反映出香港這個國際都會對空氣質素指標要求遠較提供發展中地區為低。（地球之友提供下列圖表，特此鳴謝。）

附表1：部分發展中地區空氣質素指標與本港比較 (微克/立方米)

污染物	平均時間	世衛 2005年 指標	印度	泰國	玻利維亞	智利	墨西哥	香港 (註一)	香港 (現行指標)
懸浮粒子 10微米 (PM ₁₀)	24小時	50	75-150	120	150	150	150	150	180
	全年	20	50-120	50	50	—	50	70	55
懸浮粒子 2.5 微米 (PM _{2.5})	24小時	—	—	—	—	—	—	75	—
	全年	10	—	—	—	—	—	35	—

註一：假設香港全數採納世衛「中期指標1」作為香港新的空氣質素指標

附表2：部分已發展地區及發展中地區空氣質素指標與香港比較 (微克/立方米)

污染物	平均時間	世衛 2005年 指標	歐盟指標	美國	日本	英國	巴西	汶萊	哥斯達黎加	香港 (註一)	香港 (現行指標)
懸浮粒子 10微米 (PM ₁₀)	24小時	50	50 *	150	100	50	150	100 (中期指標2)	150	150	180
	全年	20	20 *	—	—	40	50 (中期指標2)	60	50 (中期指標2)	70	55
懸浮粒子 2.5 微米 (PM _{2.5})	24小時	25	—	35	—	—	—	—	—	75	—
	全年	10	20 #	15	—	25 ^	—	—	—	35	—

註一：假設香港全數採納世衛「中期指標1」作為香港新的空氣質素指標 *必須於2010年前達標；#必須於2015年前達標；^必須於2020年前達標

附表3：不同中期指標的比較 (微克/立方米)

資料來源：世界衛生組織

污染物	平均時間	中期指標 1	中期指標 2	中期指標 3	世衛空氣質素指標
可吸入 懸浮粒子 (PM ₁₀)	24小時	150	100	75	50
	全年	70	50	30	20
可吸入 懸浮粒子 (PM _{2.5})	24小時	75	50	37.5	25
	全年	35	25	15	10
二氧化硫	24小時	125	50	—	20
臭氧	8小時	160	—	—	100

哮喘誘發與空氣污染有關²

在已發展國家，兒童患哮喘的比例都比較高。空氣污染便是重要因素之一。

美國最近便有研究報告指出，兒童肺功能及哮喘之誘發與當時的空氣質素有關。研究人員將收集來自7個美國城市861名兒童的肺功能數據及哮喘發作記錄與當地的空氣質素進行比較分析。他們發現當空氣質素差的日子，即二氧化氮，二氧化硫及懸浮粒子（小於2.5微米）濃度高時與肺功能下降有直接關係。而高二氧化氮及懸浮粒子高的日子則直接和哮喘病徵及缺課有關。表明氣車廢氣應是主要原兇。

Reference:

1. O' Connor GT, et al. 2008. Acute respiratory health effects of air pollution on children with asthma in US inner cities. JACI. Vol.121(5): pp. 1133-1139.

2. O' Connor GT, et al. 2008. Acute respiratory health effects of air pollution on children with asthma in US inner cities. JACI. Vol.121(5): pp. 1133-1139.

什麼是哮喘？

哮喘是指慢性氣管發炎，慢性發炎令氣管出現過敏反應，導致週期性氣喘、呼吸困難、胸口緊翳和咳嗽。咳嗽在晚間或清晨特別嚴重。

各位朋友：

信署聯

香港空氣污染程度日趨嚴重，而量度空氣污染的程度是以空氣質素指標(Air Quality Objectives 下稱AQO)作為量度的標準，而空氣污染的程度，對長期病患者特別是患有呼吸系統病、心臟病及敏感症的患者的影響尤甚。

現時，政府在施政綱領中，提出以「優質城市，優質生活」作為施政的綱領，但與此同時，又考慮採納以世界衛生組織的「中期指標1」作為AQO的指標，表面上看來，好像將AQO提升至世衛的標準，但仔細察看，AQO中的「中期指標1」其實只有發展中的國家始會採納，例如：孟加拉、玻利維亞等，其他已發展的國家，都已採納一些更高的標準。

香港政府採納一個如此低標準的AQO實在是不能接受，目前已有醫學研究證實，空氣質素差及空氣中懸浮粒子數量偏高，都會誘使哮喘病復發、又使患有呼吸系統疾病的病人病情惡化，為了保障病人及市民的健康，政府實有責任改善本港的空氣質素，將AQO指標提升，這是刻不容緩的。

現時政府已就如何制訂長遠空氣質素管理策略進行研究，在未有報告前以世衛的「中期指標1」作標準是不可以接受的，因此我們希望你能和我們一起聯署，反對政府這種倒行逆施的做法，如果你支持，請將下列回條填妥傳真或郵寄或電郵交回本會，以便收集轉交有關部門。讓我們一齊為擁有一個清新空氣的努力，多謝你的支持。

順祝安好

香港哮喘會
二零零九年一月十五日

回條

請於09年2月28日前傳真（852）2711-0119或電郵（hkas@hkasthma.org.hk）或郵寄交回本會，讓我們一齊為擁有一個清新空氣的環境努力，多謝你的支持。

☐ 本人支持

☐ 不支持

香港哮喘會的建議，並認為AQO的「中期指標1」未能保障港人的健康，要求港府採納更高的標準

其他意見：_____

姓名：_____

如有查詢請電香港哮喘會：2895-6502

患哮喘老翁邊吸氧邊吸煙搶火灼傷臉 12月29日

大埔廣福村發生罕見氧氣機搶火意外，一名75歲姓陳的哮喘老翁在房中使用氧氣機幫助呼吸時竟然吸煙，怎料被高濃度的氧氣搶火灼傷面部。其後再轉送威爾斯親王醫院留醫。

陳妻透露，陳伯無業，患有哮喘，但仍難改吸煙惡習。年多前開始租用氧氣機，僅在空氣質素差時才需要吸氧。港大化學系副教授馮應昇表示，氧氣本身助燃，若高濃度氧氣遇上如煙火之類的火源，燃燒的速度及火勢會加快，最終可能引致搶火。他估計，老翁吸入氧氣後，部分氧氣從鼻流進口腔，再被呼出，「可能氧氣恰巧噴在嘴邊的煙火上，於是搶火，否則，家中香火之類火源，因距離較遠，未至釀成意外」。他提醒市民，切忌在氧氣機旁吸煙或點火。

仁醫奔出診所門外搶救哮喘翁 12月25日

秀茂坪順利政府診所外，有一名哮喘病人往求診途中暈倒，診所內醫生及護士得悉即跑到街上，為呼吸困難危病者急救，後由救護車送往聯合醫院，病人家屬萬分感謝醫護人員援手施救。

獲救病人姓陳、六十九歲，患嚴重哮喘病，與妻及家人居於順安村。陳妻稱，近日天氣轉變，丈夫哮喘病發作，不料行至順利政府診所外，陳因呼吸困難不支暈倒。當值高級護士邵月娟及高級醫生蔡鴻文聞訊，立即跑出診所施救及提供氧氣助病人呼吸。稍後，由救護員趕至將病人送聯合醫院急救。

上海啟動居民心身健康調查 12月23日

上海市衛生部門正式啟動大規模居民「心身健康」調查工作，調查希望獲得準確的精神病患者的發病率及其危險因素、疾病負擔等數據，並分析糖尿病、腫瘤等常見軀體疾病與精神疾病之間的關係。世界衛生組織估計，全球有4.5億人患有各類精神疾病，每年有100萬人死於自殺。精神疾病是高負擔疾病，佔全球疾病負擔的11%，且心身健康緊密關聯，例如抑鬱症就和糖尿病、哮喘、關節炎、心絞痛等多種慢性病有密切相關。這是中國首個類似的心身調查。



「魚肝油」當「魚油」服用13年致肝硬化 2008年10月10日

一名母親據聞魚油可改善哮喘，但以為魚油和魚肝油是相同效用，讓其3名女兒在三四歲起每日早晚服用逾20粒從內地購入的「魚肝油」丸達13年，結果一個患上慢性肝炎、一個出現血氧低，現年17歲的二女更出現肝硬化輪候換肝。

本港已有4名兒童因攝取過量維他命A以致肝臟受損，兒科醫生譚一翔表示，香港物質充足，兒童一般不需靠魚肝油補充維他命。他指魚肝油內含脂溶性的維他命A及D，不會溶於水，排出會有困難，易累積在體內，嚴重者可致命。

至於坊間流行服用的魚油，含「奧米加3」脂肪酸，有助兒童腦部及視網膜發育，但譚醫生警告，服用魚油並非愈多愈好，因為魚油可影響血小板的血凝固功能，服用過量可能導致流血風險，「如果正在服食薄血藥，食完可能會較常流鼻血，甚至中風」。

哮喘漢剛用完藥物病發亡 2008年11月12日

一名39歲有哮喘病男子疑病發時家中藥物又剛用完，可惜女友即落街買藥，惟返家時事主已昏迷，送院搶救後不治。

香港哮喘會主席譚一翔醫生說，天氣驟變冷或轉為乾燥，哮喘病人的氣管容易受環境因素刺激而病發，病人應定期覆診、經常服食控制病情的預防藥。患者應在家中備有足夠藥物，並要寫好應變計劃（或藥方），例如病發時應做的步驟及應服用的藥物等等，以備不時之需，必要時讓親友施援。

巴士靠站空氣污染物勁上49倍 2008年11月17日

科大在港島路邊及港鐵車站的一項研究指出，發現每當有巴士停站，空氣中的微塵最多會上升49倍。研究又發現，空調巴士亦難以將路面污染物全數隔開，車廂內的塵量會隨周圍環境而變化。港鐵列車的空氣質素佳，然而每當停站打開車門，塵量便上升，顯示月台空氣質素遠不及車廂。

科大化學及生物分子工程學系教授陳澤強表示，科學界近年愈來愈重視微塵對健康的影響，過去有老鼠實驗顯示，直徑少於2.5微米（PM2.5）的微塵，可透過呼吸系統直接進入血液，本地應進行深入研究，分析空氣中的微粒量，與引發哮喘等呼吸道疾病及住院率之間的關係。但他指本地缺乏有關數據，促請政府持續監測繁忙地區的微塵量，以制訂減排政策，保障市民健康。



紓緩鼻塞產品可誘發致命病症 2008年11月12日

兒科專科醫生馮宜亮警告，很多紓緩鼻塞的產品如薄荷膏、藥油、噴霧等，都含有樟腦及水楊酸成分，對於有蠶豆症（G6PD，患者受某些感染、接觸某些藥物、樟腦丸，或吃蠶豆時，可能引起溶血反應，若未能及時治療可導致死亡）及雷氏綜合症的兒童，更有導致死亡的風險。本年3月，就曾有一3歲女童因塗上具冬青油成分的藥膏，誘發雷氏綜合症，最終不治。

噴鼻用的藥劑，一般人也不宜依賴超過3天。馮醫生指出，藥中有令血管膨脹的麻黃素，會「愈噴愈沒有效，令人上癮」。全港估計有近兩成人患有鼻敏感，屬最隱蔽的疾病，亦最易被人忽略，可導致哮喘甚至破壞腦部，令小童難以習中精神。馮建議，最好避免接觸刺激鼻敏感的物質，平日應以吸塵來取代掃地，以免把塵吸入鼻內。如情況持續，應在醫生建議下配以噴鼻劑控制病情，甚至可能要動手術根治病源。

超過4成小學生有鼻敏感 2008年11月4日

廣華醫院兒科顧問醫生吳國強指，兒童出現咳嗽逾三星期，很可能是由於鼻敏感引致。研究顯示，引發慢性咳嗽的原因，鼻敏感佔了百分之三十一，哮喘佔百分之二十九。鼻敏感為兒童常見慢性疾病，超過四成的本港小學生有鼻敏感。

兒童鼻敏感會增加引起併發症的機會，如亞急性鼻竇炎、中耳積水和眼膜發炎等。此外，近三成半患鼻敏感兒童出現疲倦、頭痛；接近兩成兒童可出現脾氣暴躁、害羞和恐懼等情緒問題。吳醫生續稱，他曾接觸過不少有睡眠窒息症的兒童，兼有鼻敏感問題。

吳醫生提醒家長，塵埃蟎蟲是最常見的致敏原，加上香港空氣污染嚴重，鼻敏感問題難以避免，家長應細心留意子女有否出現呼吸不正常，以及早求醫。

鼻敏感



Paracetamol 止痛藥 增兒童敏感風險 2008年9月30日

市面上有各種牌子的止痛退燒藥，一般都含有paracetamol成分。有研究建議，除非孩童出現38.5°C或以上的高燒，否則兒童不應服用paracetamol。

醫學期刊《刺針》報道：紐西蘭一間大學的研究指出，6歲以下兒童若服用止痛退燒藥Paracetamol，患哮喘和濕疹的風險會上升，因Paracetamol會減低體內天然的抗氧化劑，令孩童的更容易受感染及出現敏感，亦可引致哮喘。在6、7歲首次服用止痛退燒藥的兒童，比從未服用過該藥的兒童多五成風險患哮喘。但研究人員指出，要治療兒童發燒和止痛，這種常用的止痛藥還是首選，因亞士匹靈兒童身上出現的副作用，其一是有可能引致雷伊氏綜合症，一般醫生都甚少會用在兒童身上。

今次大型的研究蒐集了31個國家、超過20萬名孩童的資料。

懷孕初期哮喘病發提高產下先天性缺陷嬰兒的機會³

我們常提醒患哮喘人士要遵從醫生診斷用藥，不要停止療程，孕婦也一樣。最近加拿大便做了一個統計分析，將過往4344個哮喘孕婦的病歷紀錄作比較。他們發現於初期懷孕時（1－4個月），哮喘病發之孕婦會比沒有病發之孕婦產下有缺陷嬰兒的比率為1.48。由此可知，於懷孕初期哮喘病發是會提高產下先天性缺陷嬰兒的風險機會。

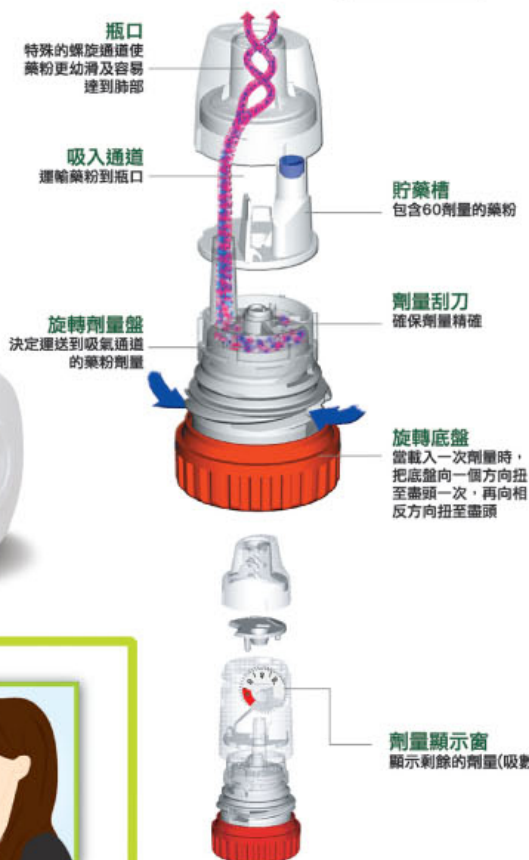
Reference:

3. Blais L and Forget A. 2008. Asthma exacerbations during the first trimester of pregnancy and the risk of congenital malformations among asthmatic women. JACI. Vol. 121(6): pp. 1379-1384.

教你 如何使用哮喘噴劑



噴劑解構圖



- 1** 扭開瓶蓋。當扭開瓶蓋時，您會聽到「格格聲」。



- 2** 手握藥瓶，瓶口向上，紅色底盤向下，請勿手握瓶口。將底盤向一個方向扭至盡頭，再向相反方向扭至盡頭，那一個方向先扭動不拘。過程中會聽到「噠」一聲。



- 3** 呼氣，但不要透過瓶口呼氣。

- 4** 把瓶口輕放於上下齒之間，合緊口唇，用口及深深用力吸氣。



- 5** 於呼氣前移開藥瓶。



- 6** 如你需要吸入多於一口，重複步驟2至5。

- 7** 蓋上瓶蓋及扭緊。



- 8** 用清水漱口，請勿把水吞服。



劑量顯示窗

劑量顯示窗告訴您吸入器內大約剩下多少次的劑量。劑量顯示窗連接著轉動底座，於每次使用 Turbuhaler 隨著底座轉動而以倒數方式輕微移動。每劑之間的移動距離極為微小，不易察覺。您大約於使用五劑以後始會看到顯示窗有所前進。

載滿時，劑量顯示窗會由60開始，至最後的0之間每隔10劑有刻度顯示，例如60之後的首個刻度為50、40、以後則為30.....如此類推。



圖為劑量刻度 60, 30, 10 及 0

我的敏感婚禮

撰文：宋子傑



大家好，我是哮喘會的同工宋子傑 (MATTHEW)。2008年10月30日我與相識五年的太太共諧連理，多謝哮喘會執委、義工及很多好朋友出席我們的婚禮，令整個派對生色不少。

我和太太也是「敏感人士」，所以在哮喘會工作特別有歸屬感。我和太太除了都患有鼻敏感之外，我也有食物敏感，太太亦有患濕疹(皮膚敏感)。話說回來，今日我想和大家分享一下「我的敏感婚禮」。

一直以來我都沒有和家人同住，就在我們婚禮的前一晚，我回到父母親老家過夜。當辦完婚前的習俗，躺到久違了的睡床之際，我的鼻敏感就開始發作。原來很久沒人打掃令床鋪及房內充斥著塵埃，於是噴嚏鼻水不停，但我沒有藥在身又想抓緊時間休息。結果整個婚禮都是抱病進行。

婚禮當天早上，鼻敏感的症狀沒什麼好轉，睡眠不足的我努力的打醒精神和兄弟們出發接新娘，通過了姊妹們接新娘前的「任務」，卻通不過在奉茶給長輩時的尷尬，因為拜神燒香的煙，加劇我的鼻敏感症狀，不停的噴嚏及鼻水都令我難以面對正在拍攝中的鏡頭。直到中午休息時，一位姊妹為我買了敏感藥回來，我的病徵才得以慢慢的緩解下來，使我可以繼續晚上的婚宴。

其實這些年來，經過我這位賢內助的積極護理下，我已不用長期使用藥物控制病情。因導致我們鼻敏感的頭號致敏就是塵埃蟎，太太很注重清潔，特別是睡房，床單及枕袋都會經常清潔及更換。另外我們亦很了解屬於我們的致敏是什麼，從而在飲食及選購生活用品上，都會避免接觸令敏感症發作的食物與產品，例如我對蝦蟹過敏就盡量避免吃、而太太會選用適合自己及較溫和的護膚產品等等。

不過縱使小心，亦難免會遇到上述突然發作的情况。

所以我們經常提醒病友們不論何時何地，也要隨身帶備救急的藥物(如氣管舒張劑)，但患上敏感症的我，卻在自己的大日子裏忘了帶藥。

這次經歷的教訓畢生難忘，與大家分享，前車之鑑啊！。



香港哮喘會紀事 (10至12月)



執委會例會 21/10/2008、9/12/2008

義工活動

- * 義工訓練 27/9 -18/10/2008
- * 義工會 17/10/2008、14/11/2008

會員活動

- * 新會員分享會 10/10/2008、5/12/2008
- * 親親螢火蟲 18/10/2008
- * 甲龍林徑 30/11/2008
- * 聖誕聯歡會 20/12/2008

中心服務及活動

- * 新會址工程會議 28/10/2008
- * 賣旗籌款會議 18/12
- * 中心活動會議 19/12
- * 伊利沙伯醫院義工當值 26/11/2008、31/12/2008

為哮喘患者及其照顧者而設的哮喘護理課程

本會在過去多月，分別舉辦了三個不同形式哮喘護理課程，有關情況如下：

教育學院職前幼師兒童哮喘護理訓練 (22/11及29/11/2008)

每年香港哮喘會都會為教育學院的職前幼稚園老師提供兒童哮喘護理訓練課程，今年因為參加人數眾多，所以分開了兩天舉行，共訓練了137名職前幼稚園教師。這課程共分為兩節，第一節由哮喘會顧問醫生周笑顏及周建偉醫生講解“哮喘病的成因及治療方法”，接著由我們的嘉賓梁慧芬校長介紹在幼稚園內照顧哮喘病幼兒的技巧。第二節是分組，由護士及義工教授哮喘藥物及輔助器材的使用技巧，令幼師們更了解及懂得如何協助哮喘病的幼兒正確用藥。

成人哮喘護理課程 (24/10 - 14/11/2008)

是專為哮喘患者及其照顧者參加，共有十位患者及照顧者參加，課程在由10月24日至11月14日逢星期五，晚上七時三十分至九時三十分在本會病人資源中心舉行。課程分四堂，我們邀請顧問醫生或護士分別擔任不同主題嘉賓，包括林志良醫生主講“哮喘病的成因及治療方法”、列護士講解哮喘藥物和輔助器具以及其使用方法，Eva護士講解“認識致敏原及護理技巧”、陳曉鈴物理治療師講解“運動與哮喘”及如何選擇合適的運動。

兒童哮喘護理課程 (8/11-13/12/2008)

是專為哮喘病兒的家長及其照顧者而設，今次課程有21位家長及照顧者參加。課程由11月8日至12月13日，逢星期六下午舉行四堂。上課地點位於灣仔小童群益會。我們邀請黃達剛醫生主講“哮喘病的成因及治療方法”、黃姑娘講解哮喘藥物和輔助器具以及其使用方法、本會執行委員陳永佳先生講解“認識致敏原及兒童護理技巧”、而物理治療師黃sir講解“運動與哮喘”及如何為兒童選擇合適的運動。



招生 兒童哮喘護理課程

日期：7/3 - 28/3

時間：晚上7:00至9:00

地點：香港哮喘會藍田病人資源中心

- 內容：
1. 認識哮喘成因
 2. 哮喘藥物及治療方法
 3. 認識致敏原及最高流速計的應用
 4. 運動與哮喘

費用：\$80

講者：香港哮喘會顧問醫生、註冊護士



香港哮喘會定期舉辦哮喘護理課程及老師培訓班，旨在讓市民大眾對哮喘及哮喘護理有正確觀念及懂得如何去面對，歡迎學校、教師、家長會或家長教師會等組織主動提出，香港哮喘會的顧問醫生、註冊護士會竭誠協助大家。

尋大量義工協助賣旗

五月九日是香港哮喘會賣旗日，我們極需要您的參與及支持。無論您是病友、家屬或公眾人士，只要年滿十四歲或以上，(如十四歲以下，只要有家長陪同亦可)，都歡迎您加入我們的義工行列，為哮喘及過敏症患者及家屬出一分力。義工服務包括公眾教育、編輯、中心會務、活動協助、探訪服務、朋輩分享及籌款活動等。我們亦會舉辦義工訓練課程，讓大家更能了解本會的服務。



我們有賴這班義工令很多活動才能順利推動。
圖為義工們在聖誕聯歡日合照。

請即加入義工行列！ 您更可以號召朋友一同參與，共享助人自助之樂！現在就致電2895-6502查詢，

你亦可登入本會的網址：www.hkasthma.org.hk填寫參加表格。

會員優惠

為感謝閣下對香港哮喘會多年來的支持，持香港哮喘會會員証者到尚健醫療器材公司購物，可獲八五折優惠，該公司更為香港哮喘會會員提供精選優惠。以下是該公司全港七間分店地址。

- * 香港銅鑼灣軒尼士道489號銅鑼灣廣場一期21樓2102室（銅鑼灣總店電話：2915 3388）
- * 香港中環皇后大道中33號萬邦行10樓1005室
- * 九龍尖沙咀漢口道28號亞太中心9樓904室
- * 九龍旺角彌敦道688號旺角中心第一期18樓1821室
- * 新界沙田橫壆街2-16號沙田中心商場3樓52D舖
- * 新界屯門青松觀道屯門醫院地下大堂C-D舖
- * 新界元朗泰豐街1-5號遠東樓4號地下(大榮華酒樓側)

本會感謝有關機構為香港哮喘會會員提供特價優惠或送出禮品，然本會不會作出任何推介、及承擔產品所引致任何風險。



邁克大夫輕巧
電子血壓計
低至 7折

新春團拜



日期：7/2/2009
時間：下午2:30 - 5:30
地點：香港哮喘會藍田病人資源中心
內容：
1. 自助美食到會
2. 新春大抽獎
3. 集體遊戲

費用
\$30

新會員分享會



日期：28/2/2009 (六)
時間：下午2:30 至 4:00
地點：香港哮喘會藍田病人資源中心
內容：
1. 認識香港哮喘會
2. 邀請過來人作分享，交流經驗
3. 教你正確使用藥物器材的技巧
4. 茶點招待
對象：新會員及病友

費用
Free

新春行山樂



日期：29/3/2009
時間：上午9時至下午1時
地點：魚涌(柏架山路)往西灣河地鐵站
行程：由鯽魚涌柏架山路出發，經過別具特色的「紅屋」，繼而進入大潭郊野公園(鯽魚涌部份)，沿途可看到各種各樣的植物及花朵、亦可遠望港島東西灣河至筲箕灣一帶風景，最後由西灣河興東村步行至西灣河地鐵站終點。

(終點附近有電影資料館及葛亮洪號救火輪博物館參觀，及可一嘗雜誌介紹之車仔麵、雞蛋仔、及糖水店)

費用
Free

快樂山頂遊



日期：19/4/2009
時間：上午9時至下午5時
地點：港島薄扶林松林廢堡及山頂廣場
集合地點：於中環交易廣場集合，乘坐15號巴士前往起點(自費)
行程：山頂> 盧吉道步行至夏力道> 往松林廢堡炮台(在炮台飲茶放風箏及活動遊戲)> 克頓道直落香港大學解散
生態內容：認識印度古橡樹、香港大沙葉、香港黃檀等植物、生態導遊還講解一些關於太平山的歷史以及昂龜石傳說及維多利亞城界石簡介等。
備註：自備足夠食水及午餐
請帶備防蚊設備及雨具用品和足夠衣物
參加者必須聽從導遊的指示

費用已包括生態導遊費及每一個家庭贈送一隻風車

費用
\$20

哮喘及過敏症的教育單張

歡迎索取

香港哮喘會印有一系列有關哮喘及過敏症的教育單張，有助加深大眾對哮喘及過敏症的了解。有需要的朋友或機構，歡迎致電本會熱線2895-6502免費索取。教育單張包括：

1. 兒童及嬰兒期的哮喘
2. 過敏症是什麼
3. 長者與哮喘
4. 體能活動與哮喘
5. 懷孕與哮喘
6. 認識哮喘藥物
7. 認識過敏性鼻炎
8. 職業性哮喘
9. 認識哮喘



新入會會員及會員續會通知

若閣下的會籍已經到期，請即使用會訊背頁的「會員申請表格」續會（影印本有效），填妥該表格後：

1. 連同港幣\$80兩年會籍劃線支票（支票抬頭為「香港哮喘會有限公司」），郵寄九龍藍田復康徑七號一樓九室香港哮喘會，或
2. 將港幣\$80兩年會籍款項存入本會恒生銀行戶口262-280886-001，連同入數紙傳真（傳真號碼：2711-0119）本會。
3. 直接到本會遞表交費

若閣下想查詢會籍是否已經到期，歡迎致電2895-6502與本會職員查詢。



鳴謝 捐款箱事宜

為推廣本會服務，本會一直在不同診所及機構擺放捐款以收集善款。由本年4月至今，參與擺放捐款箱的診所及機構共有29間。本會除了感謝診所及機構騰出地方擺放捐款箱外，更感激捐贈善款支持我們的朋友。

蘇淳養醫生

陳真光醫生

陸偉亮醫生

鴻運大藥房有限公司

Wilson Parking Ltd 尚健醫療器材公司

賴奇偉醫生

趙永醫生

天福大藥房

利知行醫生

李國祥醫生

華富中西藥房

盧柏參醫生

殷錦新醫生

莊生中西藥房

李永健醫生

譚一翔醫生

健匯中西藥房

黃漢威醫生

梁宗存醫生

會員申請表格

個人資料 (*此欄必須填寫)

中文姓名: _____ 性別: ☐ 男 ☐ 女
英文姓氏: _____ 名: _____ 出生日期: _____ (月) _____ (年)
公司名稱: _____ (供機構會員填寫)
聯絡地址: _____
電話號碼: (住宅) _____ (手提電話) _____ 傳真號碼: _____
電郵地址: _____ 是否綜援人士: ☐ 是 (有效日期: _____)
教育程度: ☐ 小學或以下 ☐ 中學 ☐ 證書/文憑 ☐ 大學 ☐ 碩士或以上
工作狀況: ☐ 在職 ☐ 主婦 ☐ 學生 ☐ 退休 ☐ 待業 ☐ 其他: _____

會員類別

基本會籍 (兩年會籍 HK\$80, 60歲或以上長者 HK\$40)

☐ 病友 所患病類: ☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明) _____
☐ 病友家屬 患者姓名: _____ 關係: _____ 患者所患病類: ☐ 哮喘 ☐ 敏感症 (請註明) _____
☐ 公眾人士

機構會籍

☐ 鑽石會籍 (贊助捐款 HK\$100,000) ☐ 金會籍 (贊助捐款 HK\$50,000)
☐ 銀會籍 (贊助捐款 HK\$30,000) ☐ 銅會籍 (贊助捐款 HK\$10,000)
☐ 專業會籍 (每年會費 HK\$500) (專業會員只為醫護服務人士而設)

其他

願意加入本會義工行列: ☐ 願意 ☐ 不願意 收取本會會訊之途徑: ☐ 郵寄 ☐ 電郵
希望參加之活動類型: (可選多項)
☐ 朋輩分享會 ☐ 健康講座 ☐ 旅行 ☐ 節日聚會 ☐ 生日聚會 ☐ 其他: _____

個人資料收集聲明:

申請人於填寫會員申請表時所提供的個人資料, 本會將用作處理會員事務 (包括統計、聯絡及活動推廣)。除本會授權職員外, 其他人士均不得查閱你的個人資料。根據個人資料 (私隱) 條例, 申請人有權查詢及更改其個人資料。申請人如須查詢或更改其個人資料, 請致函本會。

會員須知及繳費方法:

此表格適用於申請成為香港哮喘會會員。會員證有效期為2年, 綜援人士可憑「醫療費用豁免證明書」豁免年費。請填妥此表格, 連同劃線支票抬頭寫「香港哮喘會有限公司」、或將款項存入本會恒生銀行戶口 262-280886-001, 並連同入數紙, 寄回九龍藍田復興徑七號一樓九室香港哮喘會。

申請人簽署: _____ 日期: _____

未滿16歲的申請人, 須由家長或監護人簽署

家長/監護人姓名: _____ 簽署: _____

與申請者之關係: _____ 電話: _____

捐款表格

☐ 我願意捐款 Yes, I am willing to give a one-off donation of:
☐ HK\$2,000 ☐ HK\$1,000 ☐ HK\$500 ☐ HK\$300 ☐ HK\$ _____

捐款方法 Donation Methods

☐ 劃線支票 (抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」) 支票號碼: _____
Crossed cheque (No. _____) payable to "The Hong Kong Asthma Society Limited".
☐ 直接存入「香港哮喘會有限公司」恒生銀行帳戶 262-280-886-001 (請連同存款收據寄回)
Banked in HKAS' s account at Heng Seng Bank 262-280-886-001 (Bank-in slip / ATM slip enclosed)

捐款港幣\$100 或以上, 可憑收據申請減稅 Donation of HK\$100 or above are tax deductible with a receipt

☐ 請寄回收據 Please send me a receipt

捐款人姓名 Name of Donor: (先生 Mr./ 女士 Ms.) _____

電話 Tel: _____ 傳真 Fax: _____ 電郵 E-mail: _____

地址 Address: _____