

香港哮喘會通訊

二〇〇〇年十二月號第四十三期季刊
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

DEC2000VOL-43



香港哮喘會

九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：28956502
傳真：27110119

香港哮喘會

是一個非牟利團體，目的是向病人及家屬灌輸正確預防及護理哮喘病的常識。會員將定期收到本會編印的季刊及活動單張，並可以優先報名參加本會舉辦各項之康樂活動、醫學講座及自助小組活動。

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：(住) _____ (辦) _____

※請於適當之方格內加上✓號

※本人是 ☐ 患有哮喘 ☐ 患有哮喘者之親屬 _____ 關係 (請列明)

☐ 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的義工工作

本人願意協助以下義工 ☐ 編輯 ☐ 籌辦活動 ☐ 郵遞通訊

☐ 其他 (請列明) _____

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”寄回香港九龍橫頭磡邨宏禮樓地下。如欲成為永久會員，可一次過支付二百五十元。

繳交會費通知

如會員尚未繳交會費，請盡快填妥以下表格，連同有關續會會費劃線支票，寄回香港哮喘會，九龍橫頭磡邨宏禮樓地下。支票抬頭請寫「香港哮喘會有限公司」，會員年費五十元正，永久會員費二百五十元正。

未有開設支票戶口之會員，可將會費存入本會恒生銀行戶口262-280886-001，並記緊寄回銀行收據給哮喘會，收據上請清楚寫上姓名、地址、聯絡電請，以便本會發回正式之收據及寄發新會員証。

姓名：_____

會員編號：_____

年齡：_____

電話：(住) _____

(辦) _____

地址：_____

查詢詳情，請電2895 6502與本會職員聯絡

編者的話

對不起! 對不起! 由於上期九月號因編輯陳婉儀身體不適，而本會又再一次轉換幹事。所以上一期未能出版，經編輯及委員會商討後，決定取消上一期季刊，謹此致歉。

在此希望各位閱讀本刊人士，如有興趣從事編輯義務工作者，請與本會職員聯絡，希望有更多生力軍，出版更好的刊物，幫助哮喘病患者。



九龍橫頭磡邨宏禮樓地下
電話：2895 6502
傳真：2711 0119

本通訊之版權屬香港哮喘會。通訊內容歡迎轉載，外間團體如需轉載，請聯絡 2895 6502 香港哮喘會或以書面通知「香港哮喘會」。

目錄

醫學新知

「一個也嫌多」壯年哮喘病患者的死亡	4-5
-------------------	-----

焦點人物

焦點人物 - 王傑	6-7
-----------	-----

心聲

年青人的煩惱	8-9
--------	-----

活動預告

復康嘉年華	
專題講座	
管理之道	10

知多一點點

哮喘豬	11
-----	----

活動花絮

週年大會及其他活動	12-13
活動追踪——亞超	13

小飛象的私日記

14

“希希琪琪”家庭漫畫

15

哮喘會贊助表格及贊助人名單

封底

執行委員會

主席：陳麟書先生

副主席：余衛祖醫生

義務秘書：陳永佳先生

義務司庫：黃傳發先生

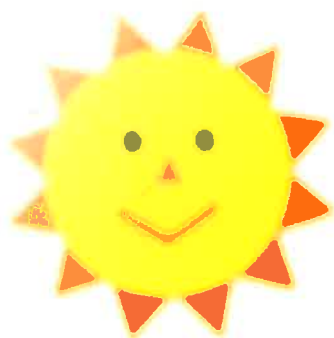
名譽法律顧問：孖士打律師樓

名譽會計師：摩斯倫會計師事務所

執行委員：蘇鈞堂醫生、陳兆麟醫生、楊國晉、陳艷媚、陳有卿、陳沛田、羅幟慧、
黎婉玲、武嘉琪、唐慧貞、黃蘭芳

「一個也嫌多」

偶爾在報章上都會看到一些哮喘患者病發導致死亡的新聞，當中更不乏處於精壯之年的年青哮喘患者，情況實教人相當婉惜。在現今醫學昌明的時代，其實我們已對哮喘病有相當的認識，並有很多有效的藥物幫助我們控制哮喘病，大大減少嚴重發病的機會。對於這些枉死的生命，實在是「一個也嫌多」。



資料提供：蘇鈞堂醫生
(屯門醫院兒科部主管醫生)

筆錄：小武

死亡數字

回顧這廿多年來的哮喘死亡率，由1976年每一百萬5至34歲的人口中有3個死於哮喘，至1985年每百萬中有13個，單是這十年間，死亡率已標升四倍，1991年間的死亡率更高達29個，情況叫人十分擔憂。

雖然近年的死亡率已穩定下來，但我們也不應滿足於此，因為這些死亡個案都是可以避免的。引用新加坡的一項研究為例，在1984-1986年的17個哮喘死亡個案中，有九成的死者是在送到醫院前已病發身亡。當中四成在家中，一成是在去見醫生途中，更有超過三成是在剛抵達醫院時身亡。致命的哮喘發作未必是突然而來的，有近兩成死者在病發前的兩天已有相當嚴重的哮喘徵狀，但未能及時治理。總括以上的情況，致命的原因都是因為延誤診治所致。

如何避免？

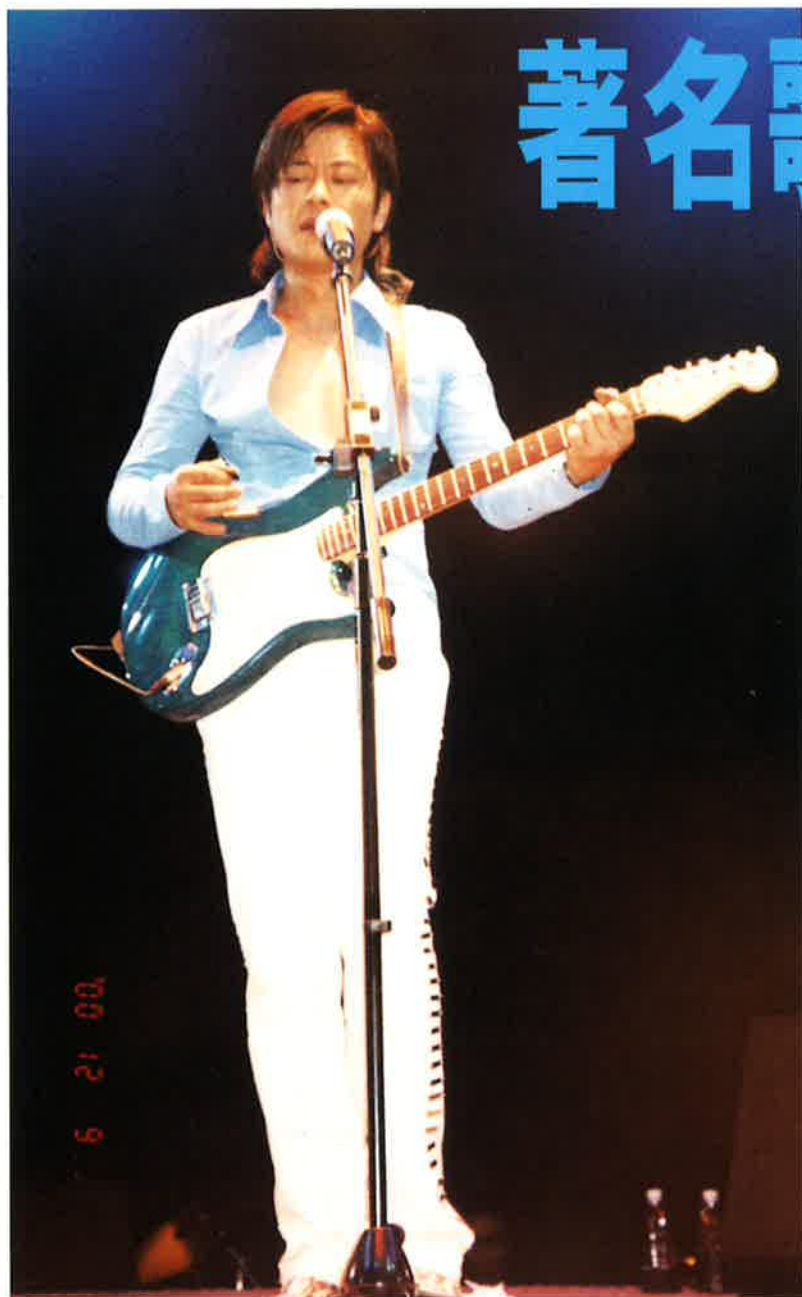
我們已知道有些導致哮喘死亡的因素是可以避免的。例如：

- ★ 醫生低估病情的嚴重性。
- ★ 病人或其家人低估病情的嚴重性。
- ★ 未能及時在哮喘惡化初期使用口服類固醇。
- ★ 心理因素。例如不接受自己患有哮喘而否定病情，又或是過份自信而輕視其危險性。
- ★ 不適當的藥物治療。例如忽略使用長期的抗炎預防藥物。
- ★ 在嚴重發作前的日子，未能及時發覺哮喘已在惡化。

只要對哮喘有足夠的認識，得到合適藥物治療，如跟醫生建議每天使用抗炎類藥物作預防，及時在哮喘惡化初期加以治理，隨身帶備救急藥物作不時之需，關心自己病情及跟醫生合作，哮喘絕對是可以受到有效控制的。「零」的死亡率不應只是奢望，而是我們共同努力的目標。

「緊記！有病要看醫生，及早治療莫遲疑！」

著名歌星 - 王傑



採訪：陳婉儀 筆錄：陳麟書

訪問當日，約好王傑在香港電台大堂做訪問，但當我抵達香港電台門口，卻被大群王傑歌迷所阻，他們都只有一個目的，就是要一睹偶像的風采，他們所等待的歌星，就是本期的嘉賓王傑。幾經艱辛從歌迷中溜進去，見到他的經理人，便與她商議到停車場保母車內做訪問。

原來王傑於七、八歲的時候開始患上哮喘，他說當時的印象很模糊，幸好他聽從醫生吩咐，病情控制不錯，很少病發，大約每年病發一至兩次。後來他到加拿大居住，哮喘病也很少發作，因他控制病情不錯，在他做運動時也很少病發，這可說明哮喘病人不要怕做運動，只要按醫生吩咐做好預防治療，也可安心做運動。

最近他回港後，亦曾經在演唱會表演時病發，幸





好他一向有聽從醫生吩咐，經常攜帶氣管舒張劑，在他用過氣管舒張劑後，休息一會便回復狀態，繼續如常地演出。所以哮喘病患者雖然很久也沒有病發，但無論到那裡也應經常攜帶氣管舒張劑，以備不時之需。

王傑勸告哮喘病患者及其家人，要著重家居清潔，保持地方乾爽，因為潮濕的環境容易使哮喘病者感到不適。王傑更給予哮喘患者一些重要意見，不要多吃太酸及太甜的食物，因為這些食物都會引致氣管不適，例如哈密瓜這一類食物少吃為妙。

在此他亦向哮喘病患者呼籲：「要多做運動，強健身體，留意天氣變化，小心加衣，家居要保持乾爽，定時用藥，哮喘便會遠離你。」

王傑說他在冬天，時常都會戴著領巾來保暖，而且很有效，這樣就算在冬天也不會影響他灌錄唱片。「希望各位哮喘患者能控制病情，過正常生活。」王傑說。





年青人

阿倫是個已患哮喘病很久的人。阿倫從小已患有哮喘，至今已四十多年，經歷過不少在生死邊緣的嚴重病發。年幼的他更因哮喘病經常入院而不能上學。在他的經驗之中，他覺得青年時期的哮喘最難處理。這並非因為哮喘病本身變得嚴重，而是年青人往往會因以下一些主要因素而影響病情：

1. 不願帶救急藥物 (氣管舒張劑)

年青時期的阿倫因嫌麻煩而不會隨身帶備救急藥物。這是十分危險的，因為在突然病發時，若未能給予即時氣管舒張劑是會危及生命。

2. 愛好自由的生活方式

喜歡夜生活，如的士高、酒吧等地方都瀰漫著二手煙霧，而飲酒都會影響病情。年青人都不喜歡受束縛，忽視遠離致敏原的重要性。

的 煩 惱

撰稿：小武

3. 忽略自己病情

因專注學業或工作，又或是對於控制病情過份自信而忽略病情，沒有即時去睇醫生。

4. 不定時用預防藥物

很多病人都太過依賴短效舒張藥物和輕視預防消炎藥物的作用，覺得自己無需要每日定時用預防藥物。其實，定時使用預防藥物是預防哮喘發作的最有效方法。過份倚重短效舒張藥（氣管舒張劑），只會延誤診治，導致更嚴重的病發。

5. 朋輩壓力

不喜歡朋友知道自己患哮喘，怕尷尬或其他人的誤解（如哮喘會傳染……），以致在有需要用吸入舒張劑時都不敢吸藥。

今日的阿倫已能好好控制自己的哮喘，亦不會擔心有致命的危險，這都因他對哮喘病增加了認識及依醫生吩咐定時使用預防藥物。

「不要害怕給同輩知道你有哮喘，要用平常心去看待他，就好比近視需要眼鏡一樣，沒有眼鏡你會視野模糊，沒有適當用藥，你或會陪了性命。」



活動預告

積極人生復康嘉年華會2000

香港復康會社區復康網絡舉辦

日期：2001年1月6日（星期六）

中午12:00 - 晚上8:00 (戶內)

中午12:00 - 下午5:30 (戶外)

2001年1月7日（星期日）

上午10:00 - 下午6:00 (戶內)

上午10:00 - 下午5:30 (戶外)

地點：沙田新城市廣場(戶內)及沙田大會堂對出空地(戶外)

負責項目：攤位遊戲 - 「誰是哮喘致敏原」

專題講座

日期：2001年1月12日（星期五）

時間：下午7時30分

地點：香港科學館演講廳（可容納295人）

香港九龍尖沙咀東部科學館道二號香港科學館

講師：吳國強醫生 - 「食物、運動與兒童哮喘」

何湘霜醫生 - 「空氣污染對哮喘影響」

費用：全免

由於坐位有限，報名請聯絡2895 6502 蘇姑娘

哮喘自助課程

偷閒加油站 (小孩)

與香港復康會社區復康網絡合辦

日期：2001年2月6日至2001年3月6日 (逢星期二)

時間：晚上7:30-9:30

地點：北區社區會堂 (上水)

對象：6歲至11歲哮喘患者及其家長

(孩子與家長必須同時出席此訓練課程)

內容：透過小組練習、遊戲及示範，加深孩子、父母對哮喘病的認識和了解，由復康會註冊護士、物理治療師、社工講解：

★ 哮喘病護理的方法及技巧

★ 照顧患者的困難和情緒處理

費用：每家庭 \$ 50

報名請聯絡王姑娘 2775 4414

偷閒加油站 (小孩)

與伊利沙伯醫院及香港復康會社區復康網絡合辦

日期：2001年2月10日至3月10日 (逢星期六)

時間：下午2時至4時

地點：伊利沙伯醫院M座一樓23號房

對象：6歲至11歲哮喘患者及其家長

(孩子與家長必須同時出席此訓練課程)

內容：透過小組練習、遊戲及示範，加深孩子、父母對哮喘病的認識和了解，由伊利沙伯醫院註冊護士、物理治療師、社工講解：

★ 哮喘病護理的方法及技巧

★ 照顧患者的困難和情緒處理

費用：每家庭 \$50

管你之道 (成人)

與香港復康會社區復康網絡合辦

日期：2001年2月15日至2001年3月15日 (逢星期四)

時間：晚上7:30-9:30

地點：深水埗李鄭屋村孝廉樓地下

(社區復康網絡九龍西李鄭屋中心)

對象：18至60歲哮喘患者

內容：★ 如何認識哮喘病

★ 藥物治療

★ 哮喘護理技巧

★ 物理治療與哮喘

★ 情緒處理及鬆弛運動

★ 如何適應病後生活

費用：\$50

以上各項活動如有查詢，歡迎致電：2895 6502。



哮喘豬

撰文：小武

哮喘豬?.....

近期本港有市民因進食受哮喘藥鹽酸克崙特羅 (Clenbuterol) 污染的豬內臟而引致食物中毒，究竟我們使用的哮喘藥是否安全呢？

而哮喘病人是否也吃此藥呢？

什麼是鹽酸克崙特羅？

鹽酸克崙特羅是一種曾用作醫治某類動物呼吸系統疾病的藥物，是屬於 β_2 激動劑，但不適宜用於人類身上。本港哮喘病人所使用的哮喘藥並不含有鹽酸克崙特羅，故我們無須為此而擔心。

為何豬隻受到污染？

由於鹽酸克崙特羅能增加瘦肉產量，導致一些不法養豬業者使用鹽酸克崙特羅作為豬隻飼料。使豬價更高。

有哪些副作用？

鹽酸克崙特羅會積聚於豬隻內特別在內臟如豬肺、豬肝及豬腰。市民進食了受污染的豬肉及內臟可能會出現頭暈、頭痛、手震、心悸及精神激動等徵狀。而心臟病患者會容易受到較嚴重的影響。

還應吃豬肉麼？

政府建議我們無須對食用豬肉及豬內臟有過份憂慮，不過作為明智的消費者，當然要光顧持牌及信譽良好的肉食店。



活動花絮

週年大會

香港哮喘會已於2000年9月17日(星期日)下午二時半，假卜維廉賓館咖啡室舉行會員週年大會，當日招待了約130多名會員。而會員享用豐富的下午茶餐外，更有機會和本會新一屆的執行委員認識，氣氛十分融洽。而資源小組負責人楊國晉(執行委員)，更透過此次聚會，做了一次有關會員對會的期望和將來資源中心如何幫助他們的採訪，使我們成立資源中心時應如何配合有很大幫助。此乃一年中難得機會搜集意見，在此多謝曾協助參與的會員朋友。

當日會員們也獲得很多獎品，當天更亦順利選出香港哮喘會2000年至2002年執行委員。

名單如下：

主席：陳麟書先生

副主席：余衛祖醫生

義務秘書：陳永佳先生

義務司庫：黃傳發先生

名譽法律顧問：孖士打律師樓

名譽會計師：摩斯倫會計師事務所

執行委員：蘇鈞堂醫生

陳兆麟醫生

楊國晉

陳艷媚

陳有卿

陳沛田

羅幗慧

黎婉玲

武嘉琪

唐慧貞

黃蘭芳



香港哮喘會於2000年9月17日舉行週年大會，當日招待了約130多位會員。



抽到獎品，開心不已，拍照留念。



新一屆執行委員：左起蘇鈞堂醫生、羅幗慧護士、唐慧貞護士、楊國晉、陳永佳、陳麟書主席、黃傳發、黎婉玲、黃蘭芳

講座當日邀請之講者有許樹昌醫生及梁廷勳醫生。



香港哮喘會與沙田家長教師會聯會合辦之哮喘護理講座於2000年10月21日在沙田大會堂舉行。當日天氣雖然不好，下著微雨，仍不減各界朋友對哮喘病認識之熱熾。各參加者都踴躍發問。



香港哮喘會與尖沙咀青年獅子會合辦之千禧聖誕親子家庭營（宿營）已於2000年12月24日在歡樂聲中完滿結束，大家齊齊來個大合照。

活動追蹤

亞超心聲

亞超近日身體欠佳，頻頻入診所，阿媽又咁咁呀呀，話我咁大個人都唔識照顧自己，真係「養兒要憂八十年」喎！阿媽有時又幾文綽綽。唉！我駁咗都無用啦！話時話，睇見上期「乜乜個細路既遭遇，真係心火盛，睇嚟香港哮喘會都要繼續肩負重任，做多啲推廣工作，等其他人唔好咁無知。

哩哩！講開無知，我亞超個死黨「大頭文」真係好學唔學，學人上飛機去旅行唔帶吸入式舒張劑及消炎藥，上飛機就哮喘發作，唔知點算，最後要空中姐姐，出動氧氣罩，俾佢透透氣，後來有位乘客借咗佢支舒張劑俾佢，都唔洗就即刻用，先至捱到落機，唉！唉！為乜呢？帶定藥係身嘛，唔使用人口水尾囉！

呢個「大頭文」仲死唔肯認錯，話係醫生無介紹同教佢用吸入式預防劑，所以先咁大件事，次次去睇醫生都係話氣管炎，傷風咳，又唔肯解釋清楚，等佢以為小事，咪搞成咁囉！其實預防勝於治療，點解個醫生唔講清楚，同教佢呢？

定係佢死攞呢？而你又點睇呢？寫信來喇！

小飛象的私日記

投稿者：小飛象



9月17日 星期日 晴天

今日好鬼開心呀，同埋我啲屋企人去咗香港哮喘會一年一度週年大會。嘩，去到嗰陣，幾鬼多人呀，想搵個好位坐都搵唔到，可想而知，哮喘會啲會員又準時，又捧場咯，簡直難得呀！為食嘅我，梗係諗住有乜嘢醫肚，見到嗰間較為小規模，但以自助餐為主的餐館，招呼服務好，食物新鮮，證明哮喘會啲執行委員唔單止為會員諗健康問題，仲會為會員啲飲食著想，真係唔話得啦！搭正三點，正式開始啦，我好渴望見到啲「靚仔」、「靚女」醫生同委員，即將係我面前出現，當然唔少得成個肥嘟嘟嘅主席啦，差啲認唔出佢呀！循例都要報告一下哮喘會啲事，我覺得佢逐一匯報，再徵詢各會員意見，好有「全民投票」feel 呀！

而我最想睇嘅係頒獎典禮，我真係好羨慕一班成績出眾嘅學生，有病還能一邊應付讀書考試，一邊對抗突如其來的哮喘病情，真的令人佩服。最緊張又興奮的壓軸環節，就係抽獎啦，見到每個得獎者都非常開心，我就冇禮物，真係有啲失望，幸好，執委會的委員亦早已準備一份禮物予參加者，不致令所有會員空手而回！

最後，係食嘢嘅時間啦，正好給予會員向有關醫生詢問和了解，我當然唔執輸，和有「醫生叔叔」稱號的陳以誠醫生握手言談，遺憾嘅係唔可以聽到佢即席獻唱，肯定會令場面生色不少。大概五時正，差不多完結，參加者已經逐一離場。這個活動使到會員與醫生、委員有一個良好的溝通，進一步對哮喘有更深入了解，假如，可以再有多些香港市民及海外的人仕參加本會和支持，一定能夠「發揚光大」！



designed by edmond lam 2001



香港哮喘會



Happy New Year



新年快樂!

Happy New Year



祝人人身體健康！蛇年愉快！

香港哮喘會 贊助人名單

以下是香港哮喘會由二〇〇〇年七月一日至十二月十九日止的贊助人名單，多謝你們的支持！

榮譽贊助人

Glaxo Wellcome China Limited	55,000.00
AstraZeneca	55,000.00

其他贊助人

Sung Nee	1,000.00
V8 Curtain	1,000.00
Chan Hiu Yin	200.00
李麗珍	200.00
Betty Sum	100.00

The Hong Kong Asthma Society 香港哮喘會

Donation Form 捐款表格

I / Our company would like to be a patron for 2001 and donate HK\$ _____

本人 / 本公司樂意成為 貴會2001年贊助人並願意捐款港幣 _____ 元

The name _____ should be used for the acknowledgement in the newsletter.

上述贊助人請以 _____ 之名義刊登於會員通訊內。

My / Our donation is to remain anonymous.

本人 / 本公司不欲公開贊助人身份。

Name 姓名: _____ Title 職銜: _____

Company 公司: _____

Address 地址: _____

Tel. 電話: _____ Fax. 傳真: _____

Signature 簽署: _____ Date 日期: _____

We will acknowledge your donation in our newsletter as follows:

我們將會在本會的會員通訊誌謝 閣下的贊助如下:

Premier Patron	首席贊助人	(HK \$ 100,000.00 or above 港幣十萬元或以上)
Honorary Patron	榮譽贊助人	(HK \$ 50,000.00 or above 港幣五萬元或以上)
Diamond Patron	鑽石贊助人	(HK \$ 30,000.00 or above 港幣三萬元或以上)
Platinum Patron	純鉑贊助人	(HK \$ 10,000.00 or above 港幣一萬元或以上)
Golden Patron	黃金贊助人	(HK \$ 5,000.00 or above 港幣五千元或以上)
Silver Patron	純銀贊助人	(HK \$ 3,000.00 or above 港幣三千元或以上)

Note: Please make your cheque payable to "The Hong Kong Asthma Society Limited." and mail it along with this form to Ground Floor, Wang Lai House, Wang Tau Hom Estate, Kln. Donations of \$ 100 or more are tax deductible upon production of receipt.

附註: 請填妥表格, 連同抬頭 "香港哮喘會" 劃線支票寄交九龍橫頭磡邨宏禮地下。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。

本會將於會員通訊內, 鳴謝各捐款贊助人

★榮譽贊助人、鑽石贊助人、純鉑贊助人
(連續刊登兩期季刊鳴謝啟示)

★黃金、純銀贊助人
(刊登一期季刊鳴謝啟示)