



2007年9月號 | 第52期會刊

香港哮喘會通訊

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY NEWSLETTER

哮喘患者 遠離一手煙、二手煙

強壯肺功能，哮喘兒安全做運動須知

如何迎接校園新生活？

「國際治療哮喘的最新指引」

香港哮喘會 九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓

電話：2895 6502 傳真：2711 0119 電郵：hkas@hkasthma.org 網址：www.hkasthma.org

香港哮喘會 是一個為哮喘及過敏病人及家屬提供服務的非牟利慈善團體。本會獲得香港胸肺學會及香港兒童呼吸病學會的支持，提供諮詢服務。

我們致力

為哮喘及過敏病患者提供有關知識；舉辦學術講座及研討會，增加市民大眾對哮喘及過敏病的認識；提供病患者一個互相溝通的機會、分享患病後的生活轉變、所遇到的困難等，從而達到互勵互勉及支持的作用。

我們經常為會員提供各類型的康體及大型活動，協助病患者融入正常的生活環境。歡迎你的加入，請填妥會員表格（見封底）擲回即可。

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 <http://www.hkasthma.org>

www.hkasthma.org 是屬於大家的，如果你遇上有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 網址：www.hkasthma.org

查詢熱線：2895 6502

SHARP

聲實全力支持哮喘會

Giabo
捷家伴

讓香港呼吸清新空氣
捷家伴全力支持香港哮喘會



health workshop
健康教室

出版機構：健康教室
編輯：李孟進、陳麟馨、陳永佳、鍾佩琪

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。

請即加入

賣旗義工行列

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

\$5

\$7

\$10

機構宗旨:

香港哮喘會成立於 1989 年，是一個為哮喘和過敏症病患者及其家屬提供服務的非牟利病人自助組織，旨在透過多元化病友支援服務，增進病友、其家屬和市民對哮喘和過敏症成因和預防的認識，達至互助互勉的目的。

籌款目標:

籌募港幣 50 萬元
招募 2000 名義工

籌款目的:

籌募經費舉辦更多哮喘及過敏症的公眾教育活動、義工訓練及工作坊，讓公眾人士更了解哮喘及過敏症。

截止報名日期:

2007 年 11 月 30 日

所有參與賣旗的義工均獲證書乙張及紀念品乙份

義工招募熱線
2895-6502



香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

2008 年 2 月 2 日
「關懷哮喘」
愛心賣旗日
(九龍區)

查詢及報名熱線

地址: 九龍藍田復康徑 7 號藍田綜合中心一樓 9 室

電話: 2895-6502

傳真: 2711-0119

電郵: hkas@hkasthma.org

網址: <http://www.hkasthma.org>

社會福利署批准三間機構在 2008 年 2 月 2 日分別於港島、九龍及新界區進行賣旗，而香港哮喘會已獲授權當天在九龍區賣旗。

2006-2008 年度執行委員會名單 (排名依英文姓名筆劃)

主席	陳麟書先生	Mr. Chan Lun Shue Alan		
副主席	譚一翔醫生	Dr. Tam Yat Cheung Alfred		
義務司庫	楊國晉先生	Mr. Yeung Kwok Chun Harry		
義務秘書	陳永佳先生	Mr. Chan Wing Kai		
義務法律顧問	布逸庭先生	Mr. David Brettell		
委員	陳沛田先生	Mr. Chan Pui Tin	陳艷媚博士	Dr. Chan Yim Mei Esther
	鄭漢華先生	Mr. Cheng Han Wah	莊慧敏小姐	Ms. Chong Viman Vivien
	周振軍醫生	Dr. Chow Chun Kwan John	古惠珊醫生	Dr. Ko Wai San Fanny
	梁宗存醫生	Dr. Leung Chung Chuen Roland	李孟進小姐	Ms. Li Mang Chun Isabel
	蘇鈞堂醫生	Dr. So Kwan Tong	黃文熙先生	Mr. Wong Man Hai Frank

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	何湘霜醫生	Dr. Ho Sheng Sheng Alice
古惠珊醫生	Dr. Ko Wai San Fanny	林冰醫生	Dr. Lam Bing
利知行醫生	Dr. Lee Chi Hang	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	陳以誠醫生	Dr. Chan Yee Shing
張錦流醫生	Dr. Cheung Kam Lau	趙華強醫生	Dr. Chiu Wa Keung
周博裕醫生	Dr. Chow Pok Yu	周笑顏醫生	Dr. Chow Siu Ngan
高偉泰醫生	Dr. Ko Wai Tai	林萍醫生	Dr. Lam Ping
林樹仁醫生	Dr. Lam Shu Yan	李素輪醫生	Dr. Lee So Lun
梁銀河醫生	Dr. Theresa Leung	梁庭勳醫生	Dr. Leung Ting Fan
麥宏昌醫生	Dr. Mak Wang Cheong	繆定逸醫生	Dr. Miu Ting Yat
吳國強醫生	Dr. Ng Kwok Keung Daniel	薛守智醫生	Dr. Sit Sou Chi
蘇鈞堂醫生	Dr. So Kwan Tong	譚一翔醫生	Dr. Tam Yat Cheung Alfred
曾英美醫生	Dr. Robert Tseng	蔡迺舜醫生	Dr. Tsoi Nai Shun
黃達剛醫生	Dr. Wong Tak Kong	黃德偉醫生	Dr. Wong Tak Wai
黃永堅醫生	Dr. Wong Wing Kin, Gary		

中心職員

中心主任	黃仕鋒先生	Mr. Terry Wong
程序主任	王兆麟先生	Mr. Billy Wong
助理程序主任	鍾佩琪小姐	Ms. Nicole Chung
活動幹事	宋子傑先生	Mr. Matthew Sung
會計文員	阮紹嫻小姐	Ms. Emily Yuen

好熱！好曬！不過，不要埋怨，這個夏天卻是近十年來出現最多藍天的日子。

今個暑假，香港哮喘會聯同香港特別資優人士協會為一群患有哮喘病學童舉辦「藍天行動工作坊」（詳情見第12頁），讓哮喘病童認識空氣污染對哮喘病人影響，使他們在未來日子中自主地關注空氣質素，更重要一點就是透過此計劃培訓年輕人關注社區、關注環境。

在這項計劃中，無論是資優大學生或是哮喘病童都成長了，這是我們所樂見的，而他們亦樂於成為哮喘會義工，這要感謝我們的職員及執委在「藍天行動工作坊」及培訓過程中的付出。

另一方面，截稿當日正是中大醫學院公布一項研究，發現每立方米的空氣污染物濃度上升10微克，哮喘患者入院率會增加1.9至3.4%，當中以65歲以上長者及14歲以下兒童各佔3成多，平均每天有約31人次入院。

雖然香港控制哮喘病是東南亞中最好的城市之一，但從上述數字看來，我們仍然需要繼續努力，香港哮喘會目前正進行籌款、招募義工、加上新近有2個新同事加盟，壯大了我們的團隊，因此，為了哮喘病人、為了香港藍天，請大力支持香港哮喘會

哮喘會主席
陳麟書



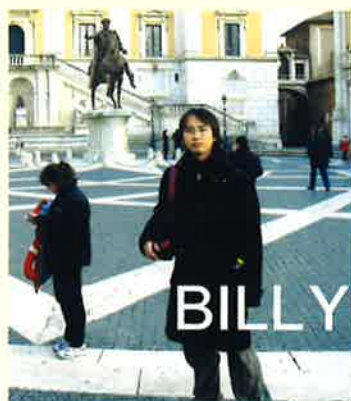
新同工介紹



大家好！我是新上任的中心主任黃仕鋒(Terry)。我很高興能夠加入香港哮喘會這個大家庭。

我是一個動靜皆宜的人，空間的時候喜歡打籃球和看小說。另外，我喜歡學習不同的電腦科技及資訊，希望能將有關知識運用在工作上，令工作變得更有效率。

從前我在另一個自助組織工作，我深深感受到義工們無私的奉獻。我相信有義工的努力，才有我們的未來。由今天起，我可以憑著從前所學的，與哮喘會的同工及義工們一起努力，令哮喘會能夠幫助到更多哮喘及過敏症病人、其家屬及公眾人士。往後的日子，請多多指教！



大家好！我是新上任的程序主任王兆麟(Billy)。

我去年剛在英國赫特福德郡大學(University of Hertfordshire)市場學系畢業回港發展。閒暇時，我喜歡踢足球、釣魚和踏單車。

我很高興能夠成為哮喘會的一份子。身為基督徒的我，感到這份工作既有意義又富挑戰性。一方面，我可以在工作上幫助到有需要的哮喘患者。另一方面，透過在哮喘會的日常工作，豐富我對哮喘的認識。

我盼望以自己市場學的專業知識及過去在舉辦賣旗籌款和大型博覽的工作經驗，安排更多活動給哮喘及過敏症病友及其家屬參與，並希望透過公開活動讓大眾更關注和了解哮喘和過敏症。

最後，我希望在各同事的支持和協助下，哮喘會有更好的發展，讓更多哮喘及過敏症病患受惠。

被訪者：兒科專科醫生及香港哮喘會
醫學顧問周笑顏醫生
整理：Nicole, Isabel



一手煙、二手煙

遠離哮喘患者



據統計，在發達國家中，每五人便有一人因吸煙而死亡。每年，香煙導致三百萬人喪命。很多人都知道，吸煙已被證實是罹患肺癌以及眾多其他嚴重疾病的來源，包括口腔癌、咽喉癌等等，其中吸煙者患肺癌的幾會率更高於非吸煙者20倍。數據顯示肺癌的患者中有90%是吸煙者。由於尼古丁影響冠狀動脈血管，經預測證實吸煙可引發60%的致命心臟病。

那吸煙與哮喘又有什麼關係呢？

香港哮喘會醫學顧問及兒科專科醫生周笑顏醫生指出：吸煙不會令一個健康的人患上哮喘病。不過如果你是一位哮喘病人，吸煙或吸二手煙都會誘發你的哮喘病及加深病情，因此，哮喘病人一定要戒煙及遠離二手煙。如果你的家人、同事、朋友是哮喘病人，請不要在他們面前吸煙。

吸煙害處多羅羅

周笑顏醫生解釋：吸煙危害健康的原因是：香煙含有4,000多種有害的化學物質，包括尼古丁令人成癮、心跳頻率加快、影響循環系統、導致組織中營養物缺少、血液供氧減少、皮膚變色、毛髮脫落、過早老化及肺活量下降。上述刺激物亦導致黏液積聚在支氣管內、容易引發慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病、肺氣腫、並加速令體內累積一氧化碳及其他致癌物。



其中對哮喘病人最具殺傷力的是無論是吸煙者及二手煙民呼出煙霧，當中最少有50多種有害物質可令氣管敏感、支氣管平滑肌收窄及破壞毛細胞掃除有害物質的功能，因而誘發哮喘病。目前，美國的醫學文獻已證實，吸煙或吸二手煙都會損害哮喘病人的免疫能力，令到他們病發時不能再吸入式類固醇來穩定病情，而需要改用副作用較多的其他藥物。醫學界稱這種哮喘為「抗類固醇的哮喘」(Steroid Resistant Asthma)。

二手煙比一手煙更可怕？

周醫生指出，千萬不要輕視二手煙，二手煙對哮喘患者的影響更深遠，因它燃燒時釋放出的有害化學物質比一手煙更多。

另一方面有數據顯示長期吸入二手煙的小童，其肺功能比沒有吸入二手煙的小童相差20%。如果小童的肺功能欠佳又有哮喘，他們哮喘復發次數肯定比一般哮喘兒高。



孕婦吸煙增加流產風險

周醫生指出，孕婦吸煙，也直接把一氧化碳及尼古丁傳給胎兒。一氧化碳令氧氣傳遞能力降低，而尼古丁令血管收縮，兩種物質都會影響胎盤、胎兒肺功能及缺氧，增加流產的風險。如果他們日後不幸患有哮喘，他們在控制哮喘方面會比一般人困難，病發率增加及需要更多哮喘藥物控制。

有醫學數據分析：以每天吸煙的孕婦與沒有吸煙的孕婦比較，有吸煙孕婦生出來的嬰兒體重，比沒有吸煙的輕13安士。更重要的是，出生於吸煙家庭嬰兒的首月死亡率，比出生於沒有吸煙家庭嬰兒的首月死亡率多1倍半。

不過，孕婦在戒煙的同時，不要使用尼古丁香口膠戒煙，因為尼古丁香口膠含有尼古丁成分，對胎兒肺功能及氣管同樣有不良影響。

最後周醫生強調，吸煙及吸二手煙都是對身體百害而無一利，而戒煙對改善和穩定哮喘病情有莫大的裨益。她鼓勵哮喘患者從今天起積極戒煙及遠離二手煙。

若哮喘患者需要有關戒煙的求助，可到醫院管理局、衛生署控煙辦公室等機構查詢。

家長吸煙誘發許多家庭及社會問題。
周醫生分享了其中親身經驗：

一位年約14歲患有哮喘病的青年，經常進出醫院，甚至要入住深切治療部留醫，仍然未能好好控制哮喘病，且每況愈下。透過社工的深入探究，得知他父親是煙民，每天吸煙多於1包。但是他父親卻認為是兒子不肯服藥導致哮喘病發作，與二手煙無關，由此爭吵不絕家庭不和。

結果這位年輕人離家出走，反叛，逃學、且誤交損友、哮喘病情加重之餘也引發了許多家庭和社會問題。幸好，在醫護人員、社工的介入下，這位年輕人已回頭是岸，雖然父親戒煙不成但已同意不再在家吸煙，一家和好。

可見，吸煙不但影響個人及家人的健康，更會破壞親子關係及引發社會問題。

戒煙輔導熱線

衛生署戒煙輔導熱線
無煙熱線(醫院管理局)
香港大學青少年戒煙熱線
香港大學女性戒煙計劃熱線

電話：1833-183
電話：2300-7272
電話：2855-9557
電話：2819 2692 / 6752 6266

戒煙診所

家庭醫學深造培訓中心
牛頭角定安街60號-牛頭角真馬會診所2樓

電話：2753 8115

其他戒煙服務(醫管局戒煙輔導中心)：

港島區

東區尤德夫人那打素醫院

香港柴灣樂民道3號-東區尤德夫人那打素醫院專科門診大樓地庫2樓東翼

電話：2921 5085

西營盤真馬會普通科門診診所

香港皇后大道西134號-西營盤真馬會普通科門診診所1字樓15號室

電話：2922 6159

九龍區

下葵涌普通科門診診所

葵涌廣裕道77號-下葵涌普通科門診診所地下

電話：2743 6377

伊利沙伯醫院

九龍加士居道30號-伊利沙伯醫院日間醫療中心M層閣樓

電話：2928 6364

油蔴地普通科門診診所

油蔴地柏台街145號-油蔴地普通科門診診所1樓

電話：2272 2417

中九龍診所

九龍亞皆老街147A-中九龍診所

電話：2762 1456

聖母醫院

九龍黃大仙沙田坊道118號-聖母醫院普通科門診部一樓

電話：2927 6101

西九龍普通科門診診所

長沙灣道303號-長沙灣政府合署地下

電話：2928 7157

將軍澳賽馬會普通科門診診所

將軍澳寶琳北路99號-將軍澳賽馬會普通科門診診所、無煙新天地戒煙輔導中心

電話：2927 2084

新界區

北區醫院

上水保健路9號-北區醫院地下專科門診部36號室

電話：2929 1080

上水石湖墟賽馬會診所

上水石湖墟賽馬會道108-130號

電話：2670 0211

粉嶺家庭醫學中心

粉嶺璧峰路2號-粉嶺家庭醫學中心1字樓

電話：2639 4601

馬鞍山家庭醫學中心

馬鞍山西沙路609號-馬鞍山家庭醫學中心地下

電話：2641 9792

屯門醫院

屯門青松觀路屯門醫院-日間醫療中心6樓613室

電話：2920 5091

元朗賽馬會健康院

元朗青山路269號-元朗賽馬會健康院

電話：2476 0221

屯門仁愛普通科門診診所(家庭醫學深造中心)

屯門屯利街6號-屯門仁愛普通科門診診所9號室

電話：2920 6148

香煙內的主要 有害物質包括：

尼古丁

尼古丁刺激腦部神經，令人上癮；刺激心臟及血管系統，導致心臟病，又影響身體的新陳代謝，增加血液內的脂肪含量。

焦油

焦油刺激氣管，令支氣管收縮，破壞氣管纖毛組織，導致支氣管炎及肺氣腫，亦可引致肺癌。

一氧化碳

一氧化碳會溶解於人體血液內，直接減低身體運送氧氣的能力，使人的運動力減低，加速衰老。

吸煙容易戒煙難，由於尼古丁易令人上癮，所以必須堅強個人意志以及週遭朋輩支持，才可以戒除煙癮。



強壯肺功能

哮喘兒安全做運動須知

在暑假，許多小朋友甚至哮喘患兒都喜歡參與形式式的體能活動。然而，部分家長都面臨一個難題：就是究竟患哮喘病的小朋友可不可以參與運動？家長們又擔心運動會誘發小朋友的哮喘？究竟運動前要有什麼準備呢？當中又有什麼要忌諱的？

香港哮喘會於2007年7月19日假香港灣仔小童群益會舉行新聞發佈會，希望藉此機會向大眾講解運動對哮喘患兒的重要性及開學須知，並建議父母們鼓勵所有哮喘患兒參與體能活動，藉此提高其肺功能和減低其哮喘的嚴重性。

是次新聞發佈會的內容亦於電視台及翌日10多份報章刊登。（有關內容節錄如下）

本會副主席譚一翔醫生
講解運動與哮喘。



香港哮喘會副主席譚一翔醫生指出：「很多小朋友在暑期中進行體能活動。倘若他們不清楚自己是否一個哮喘患者，又或者自己是一個仍未能妥善控制病情的哮喘患者，那麼有80%的患者會在運動途中或運動後出現由支氣管收窄而引起的咳嗽、喘鳴、胸口緊翳等氣喘症狀，這是因運動而引發的哮喘，醫學界稱之為「運動誘發性哮喘」。

因此作為家長，一方面要明白運動在控制哮喘病情方面擔任正面的角色，同時亦要提醒哮喘患兒運動前先做一些簡單的準備，在發揮運動最大效益之餘又可把「運動誘發哮喘」的情況減至最低。

他說：「運動誘發性哮喘」通常是在劇烈運動後的5至10分鐘左右出現咳嗽、呼吸、有喘鳴聲等症狀。倘情況嚴重，患者必須停止運動，並立即使用氣管舒緩藥物。



如果 有其他團體或個人欲希望索取上述有關單張，

歡迎 與香港哮喘會聯絡，查詢電話：2895-6502。

最危險的時候是最初出現症狀的10分鐘內，在使用氣管舒繃藥物後，通常患者在30至45分鐘內逐漸恢復正常呼吸，故此家長必須小心注意事前工序，讓哮喘患者同樣可以有正常的體能活動，包括：

- 在進行運動前，起碼有15分鐘的熱身或伸展活動，因足夠的熱身，可減低哮喘患者在運動中出現氣喘症狀。

- 在進行運動前，留意各項環境因素，一般而言，乾且凍的空氣比暖而濕的環境較易誘發哮喘，患者應盡量避免在乾燥及寒冷的環境下進行劇烈運動。若患有感冒或空氣污染程度嚴重時，亦不應進行劇烈的運動。

- **控制病情：**須按醫生指示接受藥物治療及定期用預防藥物控制病情。

- 在運動前15分鐘，採用吸入式氣管舒張劑或服用口服式氣管舒張劑，以預防運動時誘發哮喘。

- 哮喘患者可以進行體能運動。通常一些不太激烈及只需要短時間爆炸力的運動都十分適合，例如游泳、網球、短跑及柔軟體操等。

另一方面，來自比利時的最新醫學研究指出：嬰兒於氯化的室內泳池習泳會增加他日患哮喘的機會。這危險特別在有敏感家族史的嬰幼兒中為高。所以家長們要留意。

- 除了你的醫生有特別指示外，緊記在運動和戶外活動前使用預防藥物控制病情。

- 運動前先熱身，緩慢地開始及結束運動亦非常重要。

- 在進行活動時，把應急的藥物隨身攜帶。如一瓶有效的氣管舒張劑是必須的隨身藥物。

- 告訴你的老師、同伴、教練或訓練員有關你的病情、應急的處變方法等。

當暑假結束，學生重返校園時亦可能會接觸到不同的傳染病。尤其是哮喘患兒及氣管敏感的兒童特別注意。譚一翔醫生提醒家長指出，哮喘患兒比較難抵擋那些傳染病。若果家長們發現兒童反覆發燒、咳嗽及喘鳴，應及早告訴醫生，讓哮喘患兒於9月開學前穩定及控制好哮喘病情。

為了幫助家長和哮喘患兒把哮喘病情控制得宜，無論是運動方面或在校園生活方面，香港哮喘會已印備了兩款單張及海報，它們分別為：(一)運動與哮喘及(二)校園生活與哮喘。這些單張已寄發到全港干間幼稚園。

哮喘童官往沙灘



生均課課時幅定有師生、
沙龍順多，以創先導地的

體能運動多能障礙

●**4年執照** 不少業戶認為咁短時間就易考少執照，以致供不應求，而普通商舖更欲以此作籌資手段，然後再行轉讓，但執照時效，很難與商舖的生意長短相連繫。而普通商舖的生意長短，則與執照的時效無直接關係。不過，咁短的時間就易考執照，對商舖的生意對人其實有弊無利。

據一研究，將海菜湯作爲海帶製成粉，有
些能增加消化及減輕哮喘症狀。不過，他

[illegible]

【李維三】在家長擔心惡化空氣、對香港經濟會受到「二次深創傷」之際，香港體育委員會、輕鐵一項外強中乾、缺乏訓練的小童，比較少訓練，我建議給小童到以受吸入化學物質刺激體質。

做足熱身 避免
兒科專科醫生黃沛坤曾指出，進入成長階段，運動會由規律轉為隨意，步距變為前奔後跑，呼吸時喉嚨會隨呼吸而運動，及吸入空氣經過喉嚨而流動時，完全在喉嚨的區域下做運動。

第一咽喉部。咽喉及後舌部等處，是呼吸調節功能及氣管呼吸最重要比對去年的一張調查，小童於晨間晨晨吸入氣化物的濃度，比成人高。

調查訪問處三百名十至十三歲少年
新案族史而每月於球面將球超一百小
有多三預備會是時。源從流。有結聯
實可於單件球池或沙園開球、減少吸入
球場應盡小心
生應精行其他
運動。

每年聖誕
佳、呼嘯風驟
發而入說的人
數均上升。故
能一般防範



長壽與財富對
重子女的病
情。避免同學
復健同學痊癒
可感而後。
請詳見。

陳一輝與家長擔心陳一輝
而不讓子女運動。十分不智。

哮喘會籲病童暑假多

[illegible]

... (faint text) ...

【提醒】西貢海關提醒，在往來海邊時，應小心，有些運動可能會造成意外，如游泳、釣魚、划船等。

研究訪問了三百四十五至十三歲兒童。他們在一個充滿趣味、結果積極、有過半數歷史的兒童對戰爭多於其他部分的經驗而出現三組。在六至八歲組的多於其他部分的經驗。有過半數歷史的兒童其其他部分，則沒有過半數歷史的百分比。

研究指出，雖然研究結果指出歷史中的戰爭，比歷史中的其他部分，可以獲得更多的知識，但研究結果也顯示，歷史中的戰爭，比歷史中的其他部分，可以獲得更多的知識，但研究結果也顯示，歷史中的戰爭，比歷史中的其他部分，可以獲得更多的知識。

部 患哮喘兒童的家長，因擔心運動可能加重孩子的病勢，會盡量避免讓

他們運動。香港中學會指出，只有對患有哮喘的兒童身心都有好處，運動在運動前應先預備運動，就可減少發作的機會。而青少年則應，避免在炎熱的空氣較污濁及潮濕，可令哮喘發作時時發作。但有時因風而起，室內空氣污濁，也可引起兒童發作哮喘。新加坡長茂醫院兒科及呼吸科科外方瑞雲。



本週臨時有一成父與學
生中部分發售特

[illegible]

1. 1998年12月，某市发生一起重大火灾事故，造成多人伤亡和重大财产损失。事故原因初步调查为电气线路老化所致。市政府决定成立事故调查组，由市政府分管领导担任组长，相关部门负责人为成员。调查组在接到任务后，立即开展了工作。

[illegible]

兒童、不宜多製運動。食過哮喘會好過。兒童多食西藥。兒童多食西藥。兒童多食西藥。

喉痛是由感冒引起喉炎，
氣管炎或支氣管的炎病，由
於喉嚨發炎患者常產生「喉痛」
痛，喉口紅腫等氣喘症狀，
因此患者喉嚨的炎病不能輕
視多事候診。

可視耳鼻喉功能
檢查喉嚨會受到刺激

正視喉病可避免合併症
增加。

喉炎及支氣管炎是
喉嚨炎對向內。由於喉
炎及支氣管炎，喉
嚨可受心臟病發熱



繆定逸醫生、譚一翔醫生及陳麟書先生在會後回答記者問題。

2007年世界關懷哮喘日 「你可克服哮喘病」

5月1日是「2007世界關懷哮喘日」。香港哮喘會於4月30日假香港灣仔小童群益會舉行新聞發佈會「你可克服哮喘病」。內容是希望本港醫療界及大眾在進行「國際治療哮喘的最新指引」下，令本港哮喘病數字下降及減輕本港哮喘病人的病情。

新聞發佈會上，香港兒童呼吸病學會副主席兼伊利沙伯醫院高級醫生繆定逸簡介本港及泛亞太區哮喘病的概況、本會副主席譚一翔醫生簡介國際治療哮喘的新指引及闡述新舊指引的分別、本會義工周如真小姐亦出席分享其個人護理哮喘的心得。

最後，本會主席陳麟書介紹本會未來的活動或服務，並將配合國際治療哮喘新指引。出席是次新聞發佈會的電視台及報章共有20多人。有關內容節錄如下：

香港兒童呼吸病學會副主席兼伊利沙伯醫院高級醫生繆定逸於新聞發佈會上指出：雖然在本港醫療架構、兩大醫學院、公私營醫院、醫生以至香港哮喘會在過去努力不懈的推動下，香港哮喘病人病發率以及死亡率已大幅下降，令香港成為亞洲太平洋區控制哮喘病較好的城市之一，符合世界關懷哮喘日2007年的主題「Your Can Control Your Asthma」。不過，過去一年，本港仍有約百分之10的兒童及百分之5的成年人被診斷患有哮喘病，這數字在全球華人社區中的比例仍屬偏高，原因很多，其中如全球氣溫暖化、空氣污染、生活習慣及少數人仍未正確認識哮喘病等。因此，繆醫生認為香港在處理哮喘病的情況仍有相當大的進步空間。

香港哮喘會副主席譚一翔醫生於會上指出：「國際治療哮喘指引」(GINA Guidelines) 於2006年作出更新。根據此項新指引，哮喘患者可以就以下6點得知他們的病情是否受到控制。

- | | |
|------------|------------|
| 1) 日間哮喘的徵狀 | 2) 活動受阻 |
| 3) 夜間哮喘的徵狀 | 4) 使用氣管舒張劑 |
| 5) 肺功能及 | 6) 急性哮喘發作 |

如患者有三項或以上的病徵，則代表病情未受控制。若患者的病情只涉及1至2項病徵，只代表病情屬部份受控；若患者的病情不涉及以上任何病徵，即代表其哮喘已受到控制。

他建議哮喘病友可透過「哮喘控制測試」(Asthma Control Test) 對自己的哮喘病情作初步評估；而醫生亦可使用「哮喘控制測試」了解病人的病情，並給予適當的控制型藥物予病人控制病情。

義工周如真在會上與記者分享自己的哮喘護理心得。



新聞發佈會結束前，香港哮喘會主席陳麟書先生簡介：我會配合國際治療哮喘的新指引，不時推出不同的護理講座、不同的運動課程及活動予成人病友、兒童病友及其家長，使參加者互相扶持、鼓勵，並令到其病情得以持續改善。

- 香港醫管局、私人執業醫生、專科及普通科醫生都應推行及遵守2006年11月由 國際治療哮喘指引 (GINA) 推行的多項新的簡化指引，當病人的哮喘病情未受控制時，盡快使用控制型的哮喘藥物和及早根據病情調較劑量，進一步控制哮喘及減低哮喘病人的病發率。
- 大部份哮喘病都可以透過控制型藥物控制病情，病人毋須過分顧慮。
- 五歲以下的哮喘兒童如能及早控制病情，病情是可以受到改善，甚至大多數是不需要長期用藥的，作為家長的毋須憂慮及諱疾忌醫。
- 目前的控制型哮喘藥物是非常安全的，病人應定期使用藥物及徵詢家庭醫生的意見。

現年21歲的哮喘病人周如真，
3歲時確診患有哮喘，中四至中七時病發
嚴重。她家中3個哥哥及1個弟弟亦患有哮喘。

她表示小時沒有跟足醫生指引用藥，自覺病徵消失便自行停藥，結果影響療效。最近兩年，她已遵從醫生吩咐按時服藥，病情已有大改善。她呼籲病者除了按時服藥，還要定期檢查，以便醫生了解治療進度，適時用藥。

周如真認為，因家住落馬洲，中港貨車來往頻繁以致該區空氣極為污濁。雖然父母已在家中安裝隔塵網，無奈未能有大改善。她表示，因家族生意在落馬洲，所以至今仍未搬遷到空氣較好的地區居住。

哮喘會倡每月評病情

本港有40萬名哮喘患者。香港哮喘會指出，每逢4至5月轉季，哮喘病人的病情都會特別反覆。香港哮喘會藉着今天《世界哮喘日》，建議醫生進行新藥劑治療哮喘指引，評語病人的次數，以往每3個月改為每月評估，以便適當使用藥物控制哮喘。

6方面檢查病情

香港兒童呼吸學會副主席廖定遠醫生補充，新指引亦特別考慮5歲以下兒童的用

空氣污染令哮喘復發升

【本報訊】今天是世界關懷哮喘日，香港哮喘會指出，本港分別有 10% 的兒童及 5% 成人有哮喘病，空氣污染會令哮喘病復發率上升。該會又詳估該病人為部份受控；若每周日間或晚間病發三次以上，急性病發每周一次，便屬嚴重及不受控。

評估該病人為部份受控；若每周日間或晚間病發三次以上，急性病發每周一次，便屬嚴重及不受控。

每周病發三次屬嚴重

香港哮喘會副
表示，加緊「哮喘病」

你可克服哮喘
新聞發佈會

2007年4月30日

主觀情調哮喘徵狀。

哮喘發病率

巷哮喘強弱月來

高峰期待

今日是世界國際華人社區為，過去
喘病發率較其他華人社區為高，過去
百分之五成年人被診斷患哮喘，應與
有醫生指今年香港天氣

兒及生活習慣有關。估計哮喘發病高峰年齡為10歲。哮喘發病高峰年齡為10歲。

調 【商報專訊】一項亞太區哮喘病概況調查中發
道：一項亞太區哮喘病概況調查中發
道：一項亞太區哮喘病概況調查中發
道：一項亞太區哮喘病概況調查中發

查
港

今日是世界肺病日，伊利沙伯醫院呼吸科學會副主席兼伊利沙伯醫院呼吸科醫生楊定遠，昨日談及亞太區哮喘病日意

哮喘喘

率俾

備享

嚴重 慢性呼吸病常見

學院藝人區首位

呼嘯半公區自世

[illegible]

今日世界關注哮喘日

「服哮喘病」

發佈會
4月30日



... (text continues) ...

... (text is too blurry to transcribe accurately) ...

治童哮喘長效舒張劑安全受質疑

本港現時有百分之十的兒童及百分之三成人患有哮喘。醫學界建議去年十一月應出的新一輪哮喘治療指引，除了引用六項控制製藥的指標外，還質疑指引。除了引用六項控制製藥的指標外，還質疑指引。除了引用六項控制製藥的指標外，還質疑指引。

無病病人應診時須經過醫師嚴格查度。醫生在病人每次復診時，均會查病人的健康情況，如咳嗽或吐痰，以及病人的下衣櫃時鐘，以及增減控制病情的藥物，以減少藥物副作用對病人的影響。希望以控制病情的成效作為憑證，取代以往只靠病人的病情嚴重性，而給予或取消病人藥劑，自一號院開始及全港三種控制

生。避免
方。毒效氣





「我們的藍天」計劃

今年暑假，本會與香港特別資優人士協會合辦「我們的藍天」計劃，旨在讓哮喘兒童更加了解香港空氣污染的問題、回應政府大力推動的「未來空氣，今日靠你」諮詢文件，及讓這批會員義工了解空氣污染與香港社會的關係。

本會同工及特別資優人士協會義工帶領20位小學生參觀發電廠，讓小學生了解空氣污染的嚴重情況及其影響性。



特別資優人士協會義工透過工作坊及講座，明白哮喘護理要訣及香港空氣污染嚴重。



這4張美麗的圖畫是浸信會呂明才小學的學生們在參與「藍天行動」之後繪出他的願望。

講座活動

整理：Matthew

「哮喘知多少」公開講座

免費

日期：2007年10月6日(星期六)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：香港哮喘會病人資源中心
(九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓9室)
內容：講解哮喘病成因、徵狀、
治療及護理要訣
講者：香港哮喘會顧問醫生
對象：本會會員、其家屬及公眾人士

哮喘護理龍門陣

免費

日期：2007年10月13日(星期六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：香港哮喘會病人資源中心
(九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心一樓9室)
內容：一邊品茶一邊讓大家就日常生活的哮喘護理上，互相分享經驗及心得。
對象：哮喘病童家長及其照顧者

寶蓮寺大澳一天遊

日期：2007年11月18日(星期日)
集合時間：早上9:00
集合地點：哮喘會病人資源中心
行程：寶蓮寺(舍利子、大雄寶殿、心經簡林)、
寶蓮寺齋宴、大澳市集(包小費)
對象：哮喘會會員及其家屬
解散時間：下午4:00
解散地點：哮喘會病人資源中心
費用：會員 \$100，非會員 \$130，綜援人士 \$65
註：費用已包小費、巴士接載、保險及寶蓮寺齋宴。

樂行大自然

免費

行山活動，不但可以舒緩日常緊張的心情，病患者更可透過步行鍛鍊、增強及改善心肺功能。是次行山路線由鰂魚涌柏架山路出發，沿途經過別具特色的「紅屋」，繼而進入大潭郊野公園(鰂魚涌部份)，此時可看到各種各樣的植物及花朵，亦可遠望港島東西灣河至箕灣一帶風景，實屬一家大細假日的好節目!!!

日期：2007年12月2日(星期日)
活動時間：上午9:00 - 12:00
解散地點：西灣河地鐵站

集合時間：上午9時正
集合地點：鰂魚涌地鐵站A出口
對象：哮喘患者及其家屬

開心聖誕晚會

日期：2007年12月15日(星期六)
時間：晚上6時至9時
地點：哮喘會病人資源中心
九龍藍田復康徑7號藍田綜合中心1樓9室
內容：抽獎、集體遊戲、到會
費用：每位\$ 60
人數：60人

印刷旗袋 義工招募

日期：2007年11月至12月
時間：任何時間
地點：香港哮喘會
藍田會址
內容：絲網印刷旗袋



「未來空氣，今日靠你」諮詢文件

香港空氣污染問題早已為人所詬病，政府現成立「可持續發展委員會」，並就改善空氣質素的議題以問卷方式向公眾人士諮詢意見。香港哮喘會為響應政府重視香港空氣污染的問題，現呼籲各位瀏覽網頁 <http://www.susdev.org.hk> 了解諮詢文件內容，並登上網頁 <http://www.my3q.com/home2/176/hkasquestionnaire/43120.phtml> 填寫網上問卷。本會將收集各位的意見，撰寫意見書，然後呈上有關部門。

殘疾人士免費乘搭車船暨享用康樂設施日

今年的「國際復康日」訂於11月25日(星期日)舉行。如果想當天免費乘搭車船或享用康文署康樂設施的朋友或同行照顧者，請使用附有照片的「殘疾人士登記證」。過去沿用已久的「免費乘車證」將會取消。合資格的哮喘會會員如有不明或需要協助，可聯絡本會職員或「勞工及福利局」電話：2509 4891。

哮喘藥物使用需知工作坊

2007年8月13日

參加者透過講員講解，對哮喘有更多的認識。



為了讓在安老院工作的照顧員對哮喘藥物有更深的認識，「社區及院舍照顧員總工會」邀請本會為該會的會員提供一個免費的哮喘護理工作坊。本會職員、執委華哥及葛蘭素史克有限公司義工都來幫手，使照顧員日後照顧哮喘長者時有所認識。參與是次工作坊的照顧員多達40人。



參加者在工作坊中嘗試不同哮喘藥物的使用方法。

香港哮喘會活動報名方法及須知

1. 報名方法：請於辦公時間致電本會登記，並於電話報名後10天內繳交有關費用。
2. 繳費方法：支票抬頭請寫「香港哮喘會有限公司 / The Hong Kong Asthma Society Limited」
(支票背面請寫上姓名、會員編號、電話及活動名稱、或直接存入「香港哮喘會有限公司」恒生銀行帳戶
262-280-886-001 (請連同存款收據傳真或寄回本會)
3. 除活動取消或報名不被取錄外，所繳費用恕不退回。
4. 退款方法：若活動取消，必須出示收據方可退款。如遺失收據，責任自負，本會恕不退款。
5. 如活動因颱風或暴雨警告訊號而取消，本會將就該活動安排退款。
倘若有關活動需要事前繳付按金、營費等費用，將按營舍方面之退款安排作最後決定。
6. 天氣情況惡劣下之活動安排：
如活動舉行前3小時仍懸掛颱風/暴雨警告訊號，請各位留意以下活動安排

颱風訊號	暴雨警告訊號	活動安排
1號風球	黃色暴雨警告	☒ 室內活動 ☒ 室外活動
3號風球	紅色暴雨警告	☒ 室內活動 ☒ 室外活動
8號或10號風球	黑色暴雨警告	☒ 室內活動 ☒ 室外活動

香港哮喘會
THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY

鳴謝 捐款箱事宜

為推廣會務，本會在不同診所及機構擺放捐款箱收集善款。由本年 5 月至今，參與擺放捐款箱的診所及機構共 26 間。本會除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。

陳真光醫生
譚一翔醫生
莊生中西藥房
黃漢威醫生
趙永醫生
利知行醫生
鴻運大藥房有限公司
蘇淳養醫生
李永健醫生

曾英美醫生
陳曦齡醫生
丁錫全醫生
永寧西藥房
殷錦新醫生
馮旭焜醫生
梁宗存醫生
玩具反斗城
天福大藥房

華富中西藥房
許漢琳醫生
陳以誠醫生
皇朝會
健匯中西藥房
盧柏參醫生
賴奇偉醫生
李國祥醫生

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：美國惠氏藥廠(香港)有限公司



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：_____) ☐否
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 (每年會費 HK\$80)

☐ 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。會員證有效期為一年，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 want 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 "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: _____