



養和之道

第三期

2000年5月

兒童哮喘

謝國麟醫生

引言

兒童哮喘是一種常見的疾病，根據香港大學兒科系在一九九七年的調查報告，在香港約有超過百分之十的四至十歲小童患有不同程度的哮喘。現今醫學界中仍未有完全根治哮喘的方法；醫治哮喘病的最終目的，是儘量減低急性哮喘病發、增強心肺功能和使患者及其家人均得以過正常的生活。醫治哮喘除用藥物外，避免接觸誘發因素及對病者及家長灌輸有關方面的知識，也是十分重要的。為令子女能得到適當的照顧及病情得以控制，作為父母應該正視此問題，而非避而不談。藉著適當的治療及預防方法，哮喘病童得以減少缺席上課及看醫生的次數，亦可參與正常兒童的活動；而家長也可以避免因攜同子女見醫生而影響工作。要達到此目標，家長、教師及家庭醫生必須緊密合作，從而為病者設計一套持續性及個人化的治療計劃。

什麼是哮喘？

當我們呼吸時，空氣會進出肺部及氣管，而哮喘病患者的氣管比一般人敏感，其中有很大部分有遺傳因素。避免引致氣管收縮的誘發因素是非常重要的。導致氣管收縮主要有下列三個原因：

1. 氣管黏膜敏感引致黏液分泌增加 (Mucus secretion)
2. 氣管黏膜水腫 (Mucosal edema)
3. 氣管壁肌肉收縮 (Bronchospasm)

誘發因素

常見的有：

1. 感染：上呼吸道感染、鼻竇炎等。
2. 天氣轉變
3. 運動：特別在乾燥及寒冷的天氣。
4. 敏感：塵、植物花粉、霉菌、動物皮毛纖維、香燭及香煙等。
5. 情緒變化

較少見的有：

1. 食物：食物添加劑，奶類食品，雞蛋。
2. 藥物：非類固醇消炎止痛藥物， β -blockers。

在很多情況下，急性病發是由多於一個因素引致的。

哮喘病發的徵狀

1. 氣管喘鳴
2. 咳嗽：特別是清晨及晚上
3. 呼吸困難
4. 胸口受壓

哮喘病發的徵狀是十分多元化的，個別患者有不同的表現方式。有些會擁有所有徵狀，有些則只有咳嗽或喘鳴。急性哮喘病發可以很迅速地發展，由咳嗽，以至呼吸困難及窒息，甚至死亡，只需數分鐘；但亦需時數天。父母需懂得怎樣處理及照顧病發的子女，從而減低不必要的恐慌和延誤適當的治療。

哮喘的治療

現今醫學界中仍未有完全根治哮喘的方法。治療的最終目的，是儘量減低症狀，從而令哮喘病童得以享有正常，活躍及愉快的童年。哮喘的處理基本上包括下列的一般措施及藥物的使用：

A. 一般措施

1. 父母增加對哮喘的認識。
2. 定期見哮喘病童及父母定期見醫生，制定一些個人化的治療計劃。
3. 定期覆診及量度最高流量速，由家庭醫生跟進，及有需要時轉介專科醫生。
4. 避免接觸誘發因素，如上呼吸道感染、塵、植物花粉等。
5. 儘量鼓勵哮喘病童參加體育運動，尤以游泳最佳。
6. 在進行運動前，給予患有運動誘發哮喘的病童服用氣管擴張劑。
7. 依醫生指示，定時服用藥物。
8. 均衡飲食。
9. 小心處理哮喘病童的情緒問題。
10. 與學校教師有緊密的聯系。

B. 藥物治療

1. 止喘劑 (氣管擴張劑)

止喘劑可在數分鐘內舒緩症狀，而最佳的服用方法是吸入法。一些止喘劑亦有口服配方，但比吸入配方較慢產生效力及較多副作用，如心跳、手震等，所以不適宜時常服用。

止喘劑是應該按症狀服用，而非定時服用。它們可舒緩已收縮的氣管壁肌肉，令呼吸舒暢。因此，吸入止喘劑是控制急性哮喘發作的第一線藥物。任何程度的哮喘病童都應該配備一種吸入止喘劑，並且在病發初期使用，從而防止病情惡化。如果使用吸入止喘劑後，症狀受到控制及穩定，則不需立刻向醫生求助。

止喘劑的類別：

a. 擬交感神經作用藥 (β -agonists)

- salbutamol (Ventolin), terbutaline (Bricanyl)
- 有吸入、口服及注射劑
- 最常用的擴張氣管藥物
- 可引致心跳及手震

b. 抗膽鹼藥 (Anticholinergics)

- ipatropium bromide (Atrovent)
- 只有吸入配方

c. 黃嘌呤 (Theophylline)

- Theodur, Slo-Bid, Aminophylline
- 口服及注射，沒有吸入配方
- 除了擴張氣管外，亦有抗炎作用
- 比較多副作用，如噁心，心跳及心律不正
- 一般不會推薦用作醫治輕微哮喘，特別適用於晚上及清晨咳嗽

2. 預防劑 (抗炎藥)

預防劑有抗炎作用，可以減低氣管黏膜水腫及黏液分泌。它們令氣管敏感程度降低，從而預防哮喘病發。預防劑不會有即時止喘功效，因此不可用作治療急性病發。中度及嚴重哮喘的病患者，除需要在病發時服用止喘劑外，亦要額外定時服用預防劑，以減低病發的次數及嚴重性及提高病者的心肺功能。

預防劑的類別：

a. 皮質類固醇

- Flixotide, Beclotide, Becloforte, Pulmicort
- 有吸入，口服及注射配方
- 吸入類固醇是非常安全的
- 服用吸入類固醇後，應立即漱口，以減少藥物吸收及預防口腔受真菌感染
- 需定時服用，而可能需要服用數星期後才有顯著效果
- 嚴重病發時，可能需要服用短程口服類固醇，但不會有嚴重的副作用。長期需要服用口服類固醇是非常罕有的
- 嚴重病發時，亦可能需要注射皮質類固醇

b. 色甘酸二鈉 (Sodium Cromoglycate / Intal)

- 只有吸入配方
- 在發明吸入類固醇前，一般用作第一線的預防藥
- 功效較吸入類固醇低，但很少副作用

c. Ketotifen

- 只有口服配方
- 非常昂貴，但功效有限
- 很少副作用

d. Leucotriene antagonists

- Singular, Acculate
- 最新類型的口服預防劑
- 暫時不適用於五歲以下的小童

哮喘吸入劑的治療

預防及止喘藥物均可用吸入法服用。吸入法較口服理想，因為功效較快產生及副作用較少。

目前一共有三種主要的吸入方法：

1. 壓縮氣霧劑

(Meter-dosed inhaler)

- 年齡較小的兒童 (8-10歲以下) 需要用輔助接駁器幫助服用藥物



壓縮氣霧劑



輔助接駁器

2. 粉末劑 (Accuhaler, Diskhaler, Turbuhaler, Spinhaler)

- 較量度劑量吸入器容易應用及處理，亦不需要用輔助接駁器



3. 噴霧法

- 需要配合特別的噴霧法機器使用
- 在家居服用藥物，很少需要用此法



噴霧法

如何處理急性哮喘病發

1. 衡量病發的嚴重性

輕微：

病者有咳嗽或輕微鳴喘，但仍可維持正常進食及遊戲，睡眠也不受騷擾。病者可能會感到輕微氣喘或胸口受壓。

中度：

病者有持續咳嗽或嚴重鳴喘，不能正常地說話、進食及遊戲。病者可能會感到輕微氣喘或胸口受壓。

嚴重：

病者不能進食及說話，拒絕任何遊戲及難以入睡，並且感覺十分辛苦和氣喘。面色蒼白，大量出汗及口唇呈藍。

2. 採取行動

- 第一步：保持鎮定，讓病者作端坐式及給予安慰
- 第二步：給病者吸入一至四下氣管擴張劑
- 第三步：等待數分鐘
- 第四步：如無進展，重覆第二及第三步。如仍無進展，通知救護人員，並且繼續重覆第二及第三步，直至救護車抵達。

您對哮喘的正確認識知多少？

	謬 誤	正 確
病 因	細菌感染	氣管的感染及發炎
傳染性	會	不會
傷風感冒	處理不當會引致哮喘	會誘發哮喘
發 病	輕微氣管喘鳴及呼吸困難，只屬於氣管敏感	可以由輕微咳嗽以致嚴重氣管收縮
徵 狀	一定會有氣管喘鳴聲，呼吸困難 / 胸口受壓	咳嗽可以是其發病的唯一徵狀
生長遲鈍	不會引致	如處理不妥善時則會
學習方面	較同齡兒童為慢	不會
體 能	較同齡兒童為慢	不會
上體育課	絕對不宜	在適當的預防措施下，應不受限制
雪糕及凍飲	絕不可進食	假如不是誘發因素，則不需特別限制
服用抗生素	為治療重要藥物之一	有細菌感染時始需服食
採用吸入性藥物	應留待病情嚴重時始用	為任何程度哮喘的第一線藥物，效力快
氣管擴張劑	輕微時不應採用，否則會上癮	輕微時亦應立即使用，以防止病情惡化

歲月流聲話養和



本院從新改組

一九三二年中院落成，在熱烈慶祝之餘，背後暗藏隱憂，由於本院經營目的非志在謀利，故此在過去九年內均屬虧本，而新院建築費又遠遠超出原來的預算，以致對於銀行債款達十八萬餘元無法清還，甚至將公司股份降價以圖加添股本亦乏人問津。

與此同時，香港經濟出現恐慌，國外銀行紛紛倒閉。遂於一九三三年二月十五日接收銀行函催，限將債款在一個月內清還。當時各股東對此毫無應付辦法，因此李樹芬醫生為維持院務起見，乃努力奔走，以期挽救此危局。樹芬醫生雖力邀同業及親友投資，可惜舊股東對醫院熱忱已告減退，其他人士又乏信心。他在騎上虎背之餘，祇好盡一己之力所及，將預定股本的餘額盡行承受，最後組成香港療養有限公司，以代舊公司將銀行欠款清還。此亦為樹芬醫生擁有本院百分之八十以上股額的原因所在。

當新舊公司往返磋商時，幸賴樹芬醫生努力維持，奔走各方，任勞任怨，才使本院業務得以繼續維持，事後樹芬醫生乃復被委任為香港療養有限公司董事局主席達三十三年之久(一九三三年至一九六六年)。本院雖屬從新改組，但職員並無更換，對於一切工作仍本著當日創立時之宗旨，繼續努力。而醫院的英文名亦改為 HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL，以代舊日的 YEUNG WO NURSING HOME & YEUNG WO HOSPITAL。中文名仍稱養和醫院。

內容主要錄自一九三六年養和醫院年鑑

待續……

病人_心聲

施是無際

KH

當我恢復意識後，我已躺在病床上，是一次化學實驗的意外把我雙目灼傷，刺痛的感覺在不斷的提醒我，沒法不為眼睛的情況擔憂，可是眼前只是漆黑一片，也不知是被紮個結實的繃帶遮蓋視線，還是我已不幸地失去視力。縱使所有人都在說著大同小異的安慰話，仍然沒法驅走我心底的焦慮，特別是當我獨個兒的時候，心內不禁無助的吶喊著"我要成為瞎子了!"這種不安的情緒，使我像孩子般任性地發洩在我的呻吟聲裡。

在寧靜的病房裡，我的呻吟聲終於引來回響，一把蒼勁而柔弱的聲音在對我說："年青人，切勿為暫時看不見而抑鬱不安，要耐心等待傷癒，自會見到美好的光境。"他躺在靠窗的床上，每天都把窗外的景色像說故事般告訴我，一天比一天精彩，那醉人的景緻就像一幅幅圖畫呈現在我的腦海裡。好一片廣闊的草坪，四周繁花似錦，幾隻天鵝在水中盪漾，

孩子和小狗在追逐嬉戲，遊人在樹蔭下漫步，充滿著和諧溫馨，有點像我的校園景色，平日從沒多看一眼，現在卻希望可以細意欣賞。人就是如此，當擁有時從不珍惜，將要失去才感到它的重要。這聲音日復日的向我訴說著，使我渴求重見光明的慾望日益熾熱，我已不再憂鬱，對醫生的治療絕對信任和合作，全情投入在療程中竟使我忽略了那聲音已日漸虛弱，終於從某天起已經聽不見，直覺告訴我他已投向另一世界了。

我的雙眼在日漸康復中，今天，醫生為我解開繃帶，我馬上跑到窗前，要親眼感受那圖畫般的景緻，可是眼前的一切令我瞠目結舌，窗外只是一道牆，那裡是甚麼湖光山色，一切都是刻意編造藉以鼓勵我底意志的說話，使我強烈感受到那是一種愛人若己的崇高情操，雖然身罹重病，仍耗盡餘暉照亮我的生命，此際，我剛癒的雙目已成盈滿的秋池。

女人四十一枝花

更年期荷爾蒙補足 是福是禍？

前文提要

欲要預防更年期有骨質疏鬆的現象，除要攝取足夠的鈣質，多作適量的負重運動，及宜戒酒戒煙外，尚要加上女性荷爾蒙的補足。究竟需要荷爾蒙補足對健康方面會否有不良的副作用？最重要的是會否造成患癌症的成因？

這些都是大家常會追問的問題，在此，就這個疑慮給大家一個指引。

更年期前作好準備

在採用荷爾蒙補足以預防骨質疏鬆症及心臟血管方面的疾病前，最好先作一個全面的身體檢查，以得悉本身的健康狀況及家族病歷的資料，而且在更年期前作出檢查至為得宜，檢查項目包括：

普查方面

磅體重

血壓檢查

血液檢查： 血糖(禁食後)，肝功能，膽固醇，低密度脂蛋白，高密度脂蛋白、三酸甘油酯、血鈣及磷含量

尿液檢查： 尿液蛋白

乳房篩選檢查： 乳房造影術

骨密度測量

婦科檢查： 骨盆腔檢查
子宮頸抹片檢查

什麼是荷爾蒙補充療法？

主要是補充雌性素(Oestrogen)

1. 雌性素對人體好的影響：

A. 心血管方面：

人體內低密度脂蛋白(LDL)，屬於壞的脂蛋白，易造成心血管的疾患，會令膽固醇積聚於血管壁內，而雌性素可降低體內低密度脂蛋白(LDL)的含量，同時亦可增加高密度脂蛋白(HDL)(為好的脂蛋白)的含量，可將細胞與組織中之膽固醇帶走；此外，雌性素亦可以使心血管放鬆，防止血栓塞的發生率達百分之五十以上。

B. 骨骼方面：

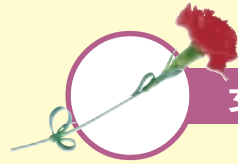
雌性素可防止骨內的鈣質釋出血循環，使到不致有骨質疏鬆現象，假若單靠服食鈣片，是不能達到有這種功效的。

C. 性器官方面：

使陰道能保持有正常的分泌。

D. 腦細胞方面：

有數據證實，長期服用雌性素者，可減低患老人痴呆症的機會。



2. 雌性素對人體可能產生的不良影響:

- A. 使子宮內膜增生而有癌變的可能，不過，據研究所得，如果雌性素與黃體素同時採用時，則子宮內膜就不會有增生的現象。
- B. 會引致乳癌的可能性，但據統計一千名婦女服食此荷爾蒙五年，比同期無服用者患乳癌的機曾不多出2-5名，而且因為有經常作檢查，故多數能夠於早期時已發現病灶。

藥物療法：

要注意 - 所採用的女性荷爾蒙與服食避孕藥的荷爾蒙含量不同，故不宜自行服用。

1. 雌性素(Oestrogen)與黃體素(Progesterone)混合劑：
適合仍有子宮存在的婦女。
2. 單採用雌性素(Oestrogen)的療法：
適合已切除子宮的婦女。
3. 新藥物 SERM (Selective Oestrogen Receptor Modulator)
可預防心血管疾患及骨質疏鬆，但無女性荷爾蒙的效用，故不會引起子宮內膜癌或乳癌的副作用，就因為缺乏女性荷爾蒙的作用，所以仍會有一般更年期的症狀，如面色潮紅、陰道乾涸及行房時有痛楚等，此類藥物較宜用於曾患子宮內膜癌或乳癌症的婦女。

非藥物療法：

1. 植物性的雌性素(Phyto oestrogen)：
如一般的豆類食物。
2. Evening primrose oil
可以有雌性素的效用。

採用荷爾蒙補充療法的途徑

現時分為口服、皮膚塗藥或黏貼三個途徑。由皮膚直接吸收，不需經過肝的作用，故適用於肝功能有問題的人士，但藥量及施行次數就必須要請教您的醫生，切勿胡亂使用。

禁忌證：

有血栓塞病歷或曾患有乳癌、子宮內膜癌，或有不明原因的陰道出血者，均不宜採用。其他如高血壓、糖尿病及肝、膽功能障礙者，如果已得到適當的治療及控制，則可以採用。

採用荷爾蒙補充治療值得一試嗎？

基於近代社會婦女的壽命平均約在84歲左右，停經後尚要面對三分之一的人生，假如不利用荷爾蒙補充療法去預防骨質疏鬆症及心臟血管方面的疾病的話，則會影響往後的生活素質，所以，補充雌性素之目的在於預防更年期後會發生的疾患；再者，雌性素的補充療法可以防止女性的陰道壁變薄，保持彈性及擴張力，故此，除可有活躍的社交活動外，亦不會因停經而影響夫婦間的和諧性生活。

在透過經常自我檢查乳房，每年定期作婦女普查，則可以及早察覺病灶，從而可獲得良好的預後。根據現時的數據顯示，採用荷爾蒙補充療法者，可以預防心血管疾患及減少骨折的機會，如有疑慮的話，最好再請教您醫生的意見，始作出明智的抉擇。

讀者信箱

面部黑斑

客套話不多說，我是三十多年前在貴院出世的。看到養和之期刊，特別有一份親切的感覺。現欲請教醫生，我的臉上本來已有雀斑，不過近日愈來愈加深色，局部更見有近乎黑的色素，有辦法除去或不繼續加深嗎？請賜教！

心急人上

在紫外線的影響下，局部皮膚黑色素細胞變大及黑色素的份量會同時增加，所以，在夏天受陽光的照射，雀斑會比冬天較為顯著。

基於過多陽光的照射能導致雀斑增加，治療法是盡

量減少暴露在陽光下及經常採用 SPF 15 或以上防曬太陽油。

在醫生的指導下，採用含有果酸(α -hydroxyacid AHA)，植物酸(β -hydroxyacid BHA)，Kojic acid 及 2% hydroquinone 等漂白皮膚藥膏，可使深色的雀斑變得較淺。

激光對消除雀斑的色素亦有療效。適當波長的高能量激光，能挑揀出皮膚的黑色素，將之消除或變成碎末，而周邊正常的組織則不會受影響。

金永強醫生覆

讀者注意：養和醫院與明報合作創辦之醫療網頁已於 18/3/2000 正式推出。如欲諮詢更多醫療新知識請參考
網址：www.mingpaohealth.com

兒童體重啟示錄

兒童在成長的過程中，每一個階段都為父母帶來喜悅，尤其是看著子女快高長大，健康成長。然而要滿足這些要求，兒童必懂得均衡飲食，否則營養過剩會導致體重肥胖；而營養不足則引致體重欠佳。

體重肥胖

一向以來，中國人認為「肥胖是福」，兒童的體型必須是肥嘟嘟的才算是趣緻可愛。然而醫學倡明，早已把這個傳統觀念推翻了。肥胖其實是「百病之源」，肥胖兒童容易患上血壓高、血脂肪及膽固醇過高的危險。更甚者，脂肪的積聚亦會延續至成年後，到時亦增加患上其它疾病，如糖尿病、心臟病、睡眠窒息症...等機會。再者，在社交上，肥胖兒童疏於群體活動，不但自卑心變得重，做事缺乏信心，必然影響日後成長發展。

體重過輕

講到小小兒童要 Keep Fit，又豈是肥胖兒童的專利呢！兒童在飲食中，進食的份量不足或有偏食的習慣時，會引致體型瘦弱。而營養攝取不足，會妨礙生長速度，影響讀書及學習能力，甚至抵抗能力減弱。

由此可見，體型肥胖或過瘦皆代表健康亮起警號。要保持標準體重，兒童須從小建立良好的飲食及活動習慣，才可符合「由細做 Keep Fit，一世可最 Fit」的建議了。

如對上述資料有任何查詢或意見，請電駐院營養師 ☎ 2835 8748



由細做 Keep Fit 一世你最 Fit 千禧暑期兒童 Keep Fit 班

本課程由營養師及物理治療部合辦，目的是教導小朋友健康的飲食習慣及正確的運動訊息，使小朋友有健康的體能，預防及減少肥胖的現象。歡迎介紹小朋友參加：

日期及時間：2000年7月24、26、28、31日及
8月2、4、7、9、11、14、16、18日（共十二堂）
逢星期一、三、五（下午三時至五時）

內容：包括飲食習慣及體能指標的評估，課程通過遊戲方式學習。營養師透過講解及討論有關健康飲食，讓小朋友掌握均衡飲食、出外進食、低脂肪等等的食物選擇知識。物理治療師帶領小朋友做運動，如伸展運動、踩單車、跳繩、玩遊戲等等。

費用：港幣 \$ 1,800-

報名或查詢電話：2835 8685 (物理治療部)



養和醫院 二零零零年六月份至七月份醫學 / 健康講座

講 題	日 期	查詢電話
糖尿病的飲食治療	1/6/2000 (星期四)	2835-8676
試管嬰兒科技 —— 深入淺出	1/6/2000 (星期四)	2835-8060
視力矯正新趨向	2、9、16、23、30/6/2000 (星期五)	2835-8899
美容手術	2/6/2000 (星期五)	2835-8866
脂肪注射及內窺鏡拉面手術	5/6/2000 (星期一)	2835-8866
追蹤癌病的影子	8/6/2000 (星期四)	2835-8877
纖體與抽脂	12/6/2000 (星期一)	2835-8866
紅眼症及眼科急症	15/6/2000 (星期四)	2835-8899
美容與皮膚激光手術	19/6/2000 (星期一)	2835-8866
乳癌：電療的作用	22/6/2000 (星期四) (下午七時開始)	2835-8878
Botox除皺及果酸換膚	26/6/2000 (星期一)	2835-8866
乳癌藥物治療知多少	26/6/2000 (星期一)	2835-8878
眼部整形及美容手術	29/6/2000 (星期四)	2835-8899
皮膚護理及去皺	3/7/2000 (星期一)	2835-8866
不育新希望	6/7/2000 (星期四)	2835-8060
視力矯正新趨向	7、14、21、28/7/2000 (星期五)	2835-8899
乳癌康復後的醫療跟進	10/7/2000 (星期一)	2835-8878
暗瘡的成因、治療及激光美膚	10/7/2000 (星期一)	2835-8866
近視眼、斜視眼、弱視眼及其他常見兒童眼疾	13/7/2000 (星期四)	2835-8899
內窺鏡整形手術	17/7/2000 (星期一)	2835-8866
如何面對乳癌	20/7/2000 (星期四)	2835-8878
成年人斜視治療	27/7/2000 (星期四)	2835-8899
皮膚、頭髮護理及皮膚激光手術	31/7/2000 (星期一)	2835-8866

費用全免

地 點：養和醫院李樹培院五樓護士學校

時 間：下午6:30開始約(1~1.5小時)

圖文傳真：2838-5186

網 址：www.hksh.org.hk



歡迎投稿

誠徵與醫護有關之作品，形式不拘，主編有權作修訂及決定是否刊登，請將稿件郵寄養和醫院護理行政部或直接投入醫院大堂意見箱，信封請註明「養和之道」，原稿將不予發還。

謝謝！

如閣下欲繼續收到『養和之道』通訊，請填妥下列表格寄回本院護理行政部，本院將在隨後一年內定期奉上。本港及國內費用全免。如需郵寄往海外，則需付郵費港幣五十元正(一年內郵費)，請隨表格附上劃線支票，抬頭註明『養和醫院』或『HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL』多謝合作！

姓名：_____

地址：_____

本期由強生(香港)有限公司贊助

Neutrogena®

強生 *Johnson & Johnson*