

# 家居環境危機四伏

- ### 誘發哮喘高危因素
1. 家居環境狹窄，又利用氣體燃料煮食，有害氣體瀰漫於室內
  2. 乳膠枕會釋放氫氧化合物、氮氣等，又且發黴
  3. 氣候潮濕
  4. 飲食缺少蔬菜
  5. 氣管敏感

- ### 減低哮喘病發注意事項
1. 煮食時關上廚門，開着抽氣扇，抽走有害氣體
  2. 使用棉花枕頭和棉被
  3. 使用抽濕機改善家居潮濕環境
  4. 每天食生果，每兩餐食一次新鮮天然的蔬菜

# 港20萬哮喘童 冠京穗

中文大學與內地合辦的一項華裔兒童哮喘病發率調查發現，本地兒童哮喘病發率達百分之十點二，患病人數達二十萬人，是香港、北京及廣州三地之冠。原來本地家居環境哮喘危機四伏，小孩每晚睡在乳膠枕頭上，病發機會比用普通枕頭高出足足二點六倍，而大部分家庭採用的氣體煮食方式，亦令兒童病發機會增加。

醫生提醒家長，自懷孕及子女嬰孩時期改變生活環境，以減低哮喘病發機會，同時病人應定時服藥防止哮喘惡化，否則肺功能將會減弱。

### 乳膠枕成致病元兇

中文大學去年與廣州呼吸病研究所和首都兒科研究所合作，進行跨地區兒童哮喘研究。在香港、廣州及北京各抽樣三千四百多名平均年齡十歲的兒童，進行八個常見致敏原的皮膚測試，包括乳膠枕、棉被、使用氣體燃料煮食、潮濕的家居環境等。結果發現本港哮喘病發率為三個城市之首，本地整體有百分之十點二兒童患哮喘，但北京與廣州的比率只有百分之六點三和五點八。

中大兒科系教授黃永堅表示，環境與飲食因素對哮喘病發率確有影響，不少港人使用膠質具彈性、透氣程度佳及防蟻蟲功效的乳膠枕原來也是致病元兇之一。

他指出，乳膠枕會釋放石油副產品氫氧化合物、氮氣等，又易發黴菌，調查發現兒童用乳膠枕的病發機會比普通枕頭高出二點六倍。此外，香港家居環境狹窄，在室內用氣體燃料煮食而不關廚門的話，會令油煙及有害氣體瀰漫室內，亦對兒童無益，引致發病機會，亦比內地農村在室外用柴火煮食高兩倍。至於其他誘發哮喘的高危因素，包括香港氣候潮濕、兒童氣管敏感及飲食缺少蔬菜。

中大兒科系副教授梁廷錫指，兒童初生至兩歲是哮喘發病最高危時期，家長應自懷孕期間開始注意生活習慣，避免子女接觸哮喘致敏源。黃永堅建議，家長應關上廚門煮食，並使用抽氣扇抽走油煙廢氣，同時應使用棉花枕頭及棉被代替乳膠枕及科學棉被，每日進食生果也有有效減低病發機會兩至三成。

### 改生活習慣紓病情

【本報訊】三歲半的洪焯妍是家中獨女，獲得家人的萬千寵愛，媽媽洪太表示，小焯妍不喜歡蔬菜，女兒喜歡吃的都是肉類食物。洪太亦為女兒選購乳膠枕頭，讓她睡得更好。但小焯妍一歲半時，家人發現她有時候呼吸困難，肺部也有雜音，於是帶她去查醫生，證實患上哮喘。

洪太太說，焯妍初期病發得頻繁而且嚴重，平均每個月都會發作一次，曾有數次須到急症室吸氧氣，她在一次轉天氣時病發，更須在深切治療部留醫，令家人憂心不已。幸好他們一直按醫生指示，讓焯妍定時服藥，減少玩毛公仔免刺激氣管；又教導她多吃蔬菜，減少吃肉，家中成人煮食時也關上廚門及開抽油煙機，避免她再次病發。經過一年治療後見成效，焯妍病發次數減少，洪太太放下心頭大石，她指女兒現時平均每半年才病發一次，而且只須在家吸哮喘藥，不用再跑到急症室。



**定格專題**  
不容忽視

### 大部分病例可根治

梁廷錫續說，香港大部分哮喘都是敏感性哮喘病，透過脫敏治療有機會根治。他指出目前主要治療哮喘的藥物，分為氣管擴張劑及預防性質的氣管消炎藥。主要是吸入式藥物，這些藥物雖然未必有效治本，但必須按醫生吩咐定時服用，以保持肺部功能，否則氣管長期發炎會引起纖維化，如果長期忽視哮喘治療更會損害肺部功能。

三歲半的洪焯妍，自改用棉花枕頭及改善飲食習慣，哮喘病發次數已大為減少。

專家指，煮食時關廚門及開抽油煙機，有助防止兒童哮喘病發。

專家建議使用棉花枕頭和棉被，有助兒童氣管健康。

中大與內地聯合進行的調查發現，港人常用的乳膠枕及氣體煮食也是哮喘元兇。（翁志偉攝）

二零零四年八月二十八日 東方日報

中文大學與內地對兒童哮喘病發率調查發現，香港兒童的哮喘病發率達10.2%，北京6.3%、廣州5.8%，香港是三地之冠。中大兒科教授說環境與飲食因素對哮喘病發率有關。但少為人知的因素是牛奶，前歌聲盧冠庭的哮喘病也是因停飲牛奶而不藥而癒。