

智敏緣

AllergyHK News



www.allergyhk.org

電話 Phone: (852) 5687 9433

傳真 Fax: (852) 3020 6977

電郵 E-mail: contact@allergyhk.org

www.facebook.com/allergyhk

郵寄地址: 香港郵政總局郵政信箱第5321號 | Postal Address: The Hong Kong Allergy Association, G.P.O Box 5321, HONG KONG

濕疹與類固醇的謎思



有些人只需要定期使用潤膚膏便可以將濕疹管理好。可是，很多人的濕疹發作時，需要使用類固醇藥物控制病情。當濕疹變得又紅又痛又痕，外用類固醇是治療濕疹的最常見藥物。



什麼是外用類固醇？

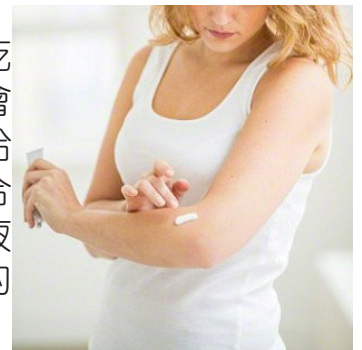
類固醇原是一組由身體不同腺體製造出來的天然荷爾蒙，但亦有人工做出來的藥物。外用是指塗在皮膚上。這些用來醫治濕疹的外用類固醇和健身或避孕用的類固醇完全不同。

外用類固醇的主要作用是減低發炎和加速皮膚的痊癒，它亦可以減低皮膚紅癢、發熱和疼痛。不過它不可以根治濕疹。

外用類固醇可以有膏狀，液狀，慕絲狀

等，藥的強度亦有不同。醫生會根據您的年齡，濕疹的嚴重度和身體部位而決定處方。

如果你的皮膚很乾燥，你的醫生可能會處方藥膏狀的藥給你。面霜狀的會適合治療濕的濕疹。乳液狀適合塗在有毛髮的地方。



何時使用外用類固醇治療濕疹？

外用類固醇通常用於發作的濕疹。你的醫生基本上會指示你用外用類固醇作為一個短暫的治療助推，然後當濕疹的發作鎮定

下來便會停用或減少使用。

結後，你可以完全停用類固醇。但如果醫生給你的是強度類固醇，便要慢慢將劑量減至輕度類固醇直至濕疹鎮定好，才可停用。

有時候，濕疹經常發作的人會被指示每週2天在經常發作的部位使用外用類固醇治。這叫做周末療法，它可以預防經常發作的濕疹。長期來說，周末療法的藥量比治療發作的濕疹更少。



下來便會停用或減少使用。

如果醫生給你輕度類固醇，當治療助推完



濕疹與類固醇的謎思

如何使用外用類固醇？

- 你會被建議在濕疹發作的地方每天1-2次塗上外用類固醇。
- 根據醫生指示使用正確份量的外用類固醇是非常重要的！
- 用乾淨的手套上外用類固醇。
- 斷定要塗上多少外用類固醇有時會頗困難，但以成人需要的藥量來說，大約一個成人手指關節位（約1.5cm）可以覆蓋2個成人的手板。兒童的藥量會有不同。
- 塗完後，過多的藥膏要棄掉並要洗手（除非手指有濕疹）
- 過期的類固醇不可以繼續使用，並且不可以擅自重覆醫生的療程，因為療程過後，濕疹的狀態會有改變，繼續使用之前的療程並不合適。
- 首先塗上潤膚膏還是外用類固醇沒有特



定指引，但無論那一個次序，你也要隔大約30分鐘才塗另外一種膏。

- 使用多過醫生指示的藥量，不會對你的濕疹有任何幫助，甚至令你的皮膚有害。
- 而少過醫生指示的藥量，例如份量太少，或時間太短，會令到你的濕疹不受控制，發作得更頻繁，長遠地會使用更多類固醇。
- 你可能會被處方多過一種的外用類固醇，例如面上會有低濃度的外用類固醇，以其他身體部位會有較強力的外用類固醇。你要清楚各部位的外用類固醇使用方法。如果有懷疑，聯絡您的醫生。
- 藥膏有時會以百分比『%』寫上該藥的類固醇濃度，但我們不可以單靠類固醇濃度來知道藥性的強弱，譬如低濃度的強藥性藥種可能比高濃度的低藥性藥種還要強。



外用類固醇安全嗎？

正確地依循指示去使用外用類固醇是一個安全有效的濕疹治療。副作用的出現，與藥的強度、使用藥物的身體部位、皮膚的狀態和患者的年齡息息相關。

Hydrocortisone 0.05%, 0.1%, 0.5% 或 1%很少機會可以引起副作用並可以用於面上和小孩上。但不要和hydrocortisone butyrate 這種藥性強的藥物混淆。

不正確地使用或長期地使用外用類固醇，會令到皮膚變薄，血管變得明顯，皮膚失去彈性。其他還有長出很幼的毛髮等。只要限制地使用強藥性類固醇和當濕疹受到控制時候立刻轉用低藥性的類固醇，這些副作用便可以避免。

此外，也有外用類固醇從皮膚吸收到血液內的情況，影響兒童的發育。不過同樣地，這只會發生在不當用藥的時候。

對類固醇的畏懼會令到濕疹病人過少治療他的濕疹，這會對濕疹的整體管理不利，將來反而可能要用更重的藥去控制濕疹。

外用類固醇作為醫治濕疹的藥物已經有很多年，出現副作用的原因通常都因為

不正確的使用。在醫生的正確指示下使用加上良好的護膚程序，類固醇是一個很有效的濕疹治療。

每天都保持良好的護膚程序包括潤膚，正確地洗澡可以令濕疹更受控制，從而減少使用類固醇。

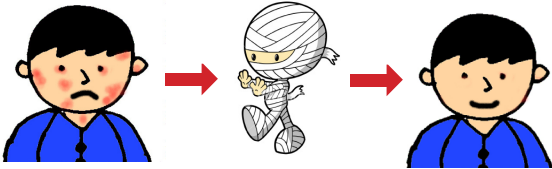
未來活動

上網報名: www.allergyhk.org
電郵報名: contact@allergyhk.org

電話報名: 56879433
whatsapp報名: 56879433

濕疹護理與濕包教學工作坊

費用全免!



導師: 吳碧儀小姐
仁濟醫院兒童過敏診所護士長

- 如何正確地塗抹潤膚乳?
- 如何進行針對嚴重濕疹的濕包治療?
- 類固醇的正確理解應是甚麼?

地點: 九龍佐敦吳松街191-197 號
突破中心13樓1302室
日期: 2016年8月11日
時間: 7:30pm
前往方法: 佐敦地鐵站C2出口直行寶靈街在吳松街轉左
地圖: <https://goo.gl/maps/ohgtBAz66352>

8月濕疹病人/家長分享小組

本會的濕疹病人/家長分享小組快將舉行!

這是一個很好的機會去讓各會員聚首一堂, 分享大家對濕疹的看法、經驗和資訊等等。藉此, 大家可以增加對過敏的認識, 同時亦可與其他會員聯誼。



地點: 九龍佐敦吳松街191-197 號突破中心13樓1302室
前往方法: 佐敦地鐵站C2出口直行寶靈街轉左入吳松街
地圖: <https://goo.gl/maps/ohgtBAz66352>
日期: 2016年8月23日
時間: 晚上7時
費用: 全免

月餅



過敏安全烹飪班

蛋、奶、果仁、魚、麩質(gluten)

送禮自用



中秋佳節是家人一起相聚, 吃月餅的重要節日。可惜市面上的月餅大都會含有蛋、奶、果仁或其它常見致敏原, 令到過敏人士在中秋佳節不能夠和大家一起品嚐月餅。

所以為了讓食物過敏病人不被遺留, 本會舉辦一個無蛋、奶、果仁的月餅的烹飪班。可以自己食或者做來作為食物過敏人士的中秋禮物! 示範完畢, 我們會一起品嚐, 同時分享食物過敏患者的心得和經歷。

到過敏人士在中秋佳節不能夠和大家一起品嚐月餅。

地點: 觀塘開源道55號開聯工業中心A座3樓12室
地圖: <http://goo.gl/maps/B7kWi>
日期時間: 2016年9月11日(星期日) 中午12:30時
報名: allergyhk.org/?page_id=49
費用: 會員:\$50 非會員:\$140



希望你子女的學校員工更加了解過敏病嗎?

你子女的同學仔有沒有對過敏病有一些誤解呢?

今年我們會到九龍區的中小學教授過敏知識, 如你想我們到你子女的學校開辦工作坊, 歡迎聯絡我們! 費用全免!

請邀請你的學校!

活動形式

香港過敏協會委派專員到學校進行工作坊, 依據你的要求我們會提供

- 對象是學生的工作坊 或
- 對象是老師的工作坊 或
- 兩者

每個工作坊需時約30分鐘。

工作坊內容

- 過敏基本知識
- 過敏性休克的應對措施
- 如何製造一個安全過敏學校環境
- 如何應對過敏欺凌
- 如何正確對待患過敏的同學

工作坊除有專員講解過敏知識外, 亦有Q&A環節讓員工/學生詢問更多過敏知識。

資助機構

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED
攜手扶弱基金

ALK

2016歐洲過敏及免疫學學會會議

本會今年再次獲得歐洲過敏及免疫學學會 (EAACI) 的邀請去參加於維也納舉行的會議。今年EAACI病人組織聯盟設置了兩個攤位，一個是實踐臨床工作坊，一個是病人組織攤位；還舉行了1個座談會。

實踐臨床工作坊



我們分別扮演著有不同過敏病的病人，給在場醫生們一個機會練習如何用問診去診斷病人的過敏病情。診症完畢後，我們會給參與醫生意見與解釋，讓醫生更加了解病人來看病的真實情況。

過敏病非常複雜，病人未必可以準確形容自己的病徵，又或者會遺漏一些重要的情報，所以醫生需要不停詢問重點的問題才可以獲得需要的情報，作出準確診斷。

攤位的反應非常好，有超過100名來自世界各地的醫生參與。



會場很多地方設置救命針，這便利正是我們一向所追求！

病人組織攤位

因為病人組織成立時間較短，為了增加知名度，我們在會場另一邊設置了一個病人組織攤位，希望更多國家病人組織可以加入我們，不少本身沒有病人組織的國家因為此攤位表示希望成立新的病人組織。



病人組織座談會



我們很榮幸可以邀請到EAACI的會長，Antonella Muraro女士在病人組織座談會講解病人的參與對制定一個良好的診斷指南的重要性，表示病人的意見可以令到指南的實用性提高。

另外我們亦有討論病人組織的未來動向，決定一起製作一個國際過敏卡，讓過敏病人到海外時可以方便溝通自己的過敏需要。



協會最近動向



2016年6月3日 (香港哮喘會合辦)
過敏疾病成因及治療的新發展講座



2016年5月22日
過敏安全餃子班+ 午餐聚會



2016年5月31日
濕疹分享小組



2016年6月19日
食物過敏診斷與治療講座



2016年6月30日
濕疹護理與濕包教學工作坊



2016年7月7日
食物過敏分享小組

香港過敏協會 執委與顧問

主席
林蕙芬醫生

副主席
余嘉慧女士

文書
布詠雪女士

司庫
賴佩玲女士

委員
何學工醫生
林紅女士
何玉珠女士
潘寶華女士
莊俊賢醫生
吳碧儀護士長

榮譽核數師
勞永雄先生

顧問
周榮昌醫生
葉柏強醫生
藍章翔醫生
劉宇隆教授
李敏儀博士
李素輪醫生
梁廷勳教授
譚一翔醫生

黃永堅教授
黃懿行醫生
鄺揚源醫生
楊志強醫生
李德康醫生
呂愛平教授
黃文熙先生
陳永佳先生
李君宇醫生

Prof. Christopher Chang-USA
Dr. Allen Liang-New Zealand
Dr. Carina Venter, PhD-UK
Dr. Alison WM Chan
Prof. Tiwari Fung Yi, Agnes

入會申請表格 Membership Application (請以正楷填寫 Please write in BLOCK LETTER)

姓名 Name: _____
地址 Address: _____
電話 Phone: _____
電郵 E-mail: _____

身份 Identity: 病人 Patient 照顧者 Caregiver
 其他 Other _____

Please select if you want to receive our information in English (if available).
請選擇如您想收到英文資訊(如有)。

患哪類過敏(可多選) Types of Allergies:

- 濕疹 Eczema 蕁麻疹 Urticaria
 哮喘 Asthma 過敏性鼻炎 Rhinitis
 藥物 Drug 眼過敏 Conjunctivitis
 乳膠 Latex 食物 Food
 其他 Other _____

會員年費 Annual Membership:

HK\$100X ____ 年 year = HK\$ _____

捐款 Donation (Donation of HK\$100 or above may be tax deductible): HK\$ _____

總共 Total: HK\$ _____

付款方式 Payment Method:

直接傳入 Direct Deposit

HSBC 戶口 Account 808-715288-001

支票抬頭寫 "香港過敏協會有限公司"

Cheque payable to

"The Hong Kong Allergy Association Limited"

請把存款收據或支票郵寄或傳真至本會，以便記錄。
Please post or fax deposit slip or cheque to us for record.

申請人及會員資料只提供本會使用，根據《個人資料(私人)條例》，你有權要求查閱及更正申請表上所填個人資料。Information collected is for the Association use only. Under the Personal Data (Privacy) Ordinance, you have a right to request access to and to request correction of your personal data.

申請人簽署 Applicant Signature

日期 Date