

6-minute Walk 跳大繩強健肺部

健兒童心 展活力 同賀東華百四載

哮喘為香港兒童最常見的呼吸科疾病之一，部分家長因擔憂子女病情而過分管制他們的飲食和運動。其實只要治療得宜，患有呼吸科疾病（包括哮喘、支氣管炎、慢性咳嗽及其他慢性肺病等）的兒童也能像一般小朋友一樣參與正常社交活動和運動，健康快樂地成長。

今年為「世界胸肺年」，適逢東華三院一百四十周年，廣華醫院遂於8月21日舉行「健兒童心展活力·同賀東華百四載」活動，由兒科部門特別安排一眾患有呼吸科疾病的兒童及其家長參加運動和聚餐，並邀得梁定宇主席、張佐華副主席及廣華醫院醫院行政總監鄧燦洪醫生主禮。

張佐華副主席表示，希望活動能加深家長和小朋友了解運動對呼吸科疾病的重要性，並透過輕鬆歡樂的氣氛感受運動帶來的樂趣和東華一百四十周年的喜悅。

廣華醫院兒科部門主管吳國強醫生指出，患有肺炎孩子的家長宜注意子女的咳嗽是否持續，如咳嗽超過三個月，家長應帶同子女接受檢查是否已染有哮喘。吳醫生強調，運動對於哮喘康復有很大幫助，十一至十八歲的兒童及青少年可透過運動加強肺功能，令肺部「長大」，從而減少氣喘情況。因此，患有哮喘而又體型肥胖的小朋友較易復發，原因是他們一般運動量較少，加上脂肪積聚令上氣管收縮，不利於哮喘病的康復。

「健兒童心展活力·同賀東華百四載」同樂日的節目非常豐富，現場設吐氣敏感發炎指標測試（測量呼氣中的一氧化氮量，可顯示肺部氣管的過敏性炎症的程度，作為評估哮喘的重要依據）和肺功能檢查（透過肺量計測肺能量及呼吸道的阻塞程度，以評估哮喘治療後的效果）；一眾小朋友更在物理治療師的指導下參與運動，包括可鍛練心肺功能的跳大繩及以簡單的常規健康測試追蹤個人健康進程的六分鐘步行測試（6-minute walk），讓他們學懂如何作出生活上的調適，活得健康和愉快。此外，吳醫生更與家長分享兒童家居哮喘護理錦囊，糾正父母照顧患病子女生活的觀念，從而推動子女作適當運動。



▲小朋友在物理治療師的指導下參與跳大繩（右圖）及進行六分鐘步行測試。



▲董事局成員與曾於廣華醫院接受治療的小朋友一起合照。