

呼吸短促



每個人都會偶爾遇到過呼吸短促的情況，一般是在劇烈運動過後。如果持續的時間較短而且不嚴重，我們就不會太在意。但是有些人的呼吸短促不會停止，可能是連續性的，也可能是間隙性的。對他們而言，呼吸短促是一個非常讓人煩惱的症狀。

慢性呼吸短促可能是由以下原因造成的：

- 呼吸道疾病和肺病，比如肺氣腫或慢性支氣管炎
- 肺癌或肺部慢性感染
- 心臟病，例如充血性心力衰竭
- 嚴重貧血（血液中含鐵量低）
- 限制空氣流動的病症，比如胸腔積液或腹腔積液
- 焦慮症發作和恐慌症發作

醫生治療呼吸短促的方法

如果您在休息時或少量運動後出現呼吸短促，或者如果您出現呼吸短促的次數越來越多，請告訴醫生。導致呼吸短促的原因有很多，所以為了進行診斷，醫生會問您一些問題，並對您進行檢查，通常還會要求您進行一系列測試，包括血液中的氧氣濃度檢測、各種 X 光檢查以及其他類型的血液測試。

找出原因有助於醫生決定對您採取哪種療法。如果您血液中的含氧量較低，醫生會為您開處氧氣療法。氧氣療法可以在家中進行。會有專人到您家中指導您和您的家人如何安全使用氧氣療法。

如果醫生認為您的呼吸道痙攣，他/她可能會開處吸入器來舒緩呼吸道。如果醫生為您開處了吸入器，請確保您知

道如何使用。通常情況下，護士或藥劑師會向您演示如何使用。

醫生可能還會治療其他可能導致呼吸短促的問題。如果基礎問題可以有所改善，那麼症狀通常也會得到緩解。

如果呼吸短促問題讓您很痛苦，而且醫生沒有找到可以在短時間內並且很容易治癒的病因，那麼醫生會推薦一種專門用於治療呼吸短促的藥物。可能有效的藥物包括類鴉片藥物（一般用於治療嚴重疼痛，但是對這種情況同樣有效）、類固醇藥物，以及用於治療焦慮症及其他精神問題（同樣適用於呼吸短促）的多種藥物。

您能做些什麼？

為了緩解呼吸短促，您可以嘗試以下方法：

- 如果您坐著的時候呼吸更加順暢，可以考慮在靠背可以活動的扶手椅上（而不是床上）休息和睡覺，或者在床上用枕頭墊高頭部。
- 嘗試噉嘴式呼吸，就像吹口哨一樣（參見下面的說明）。
- 用風扇對著臉吹風。
- 如果您在狹小的空間裡覺得難受，儘量待在有窗戶的房間裡。
- 學習一些可以讓自己平靜下來的方法，比如聽音樂或冥想。

您的醫生可能還有一些其他建議。如果您吸煙，醫生可能已經跟您說過您要戒煙了。在吸氧時千萬不要抽煙。

寫日記

詢問醫生寫關於呼吸短促的日記是否有用，寫日記可以讓您更準確地描述您的感受。若您寫日記，請在日記中添加以下資訊：

- 您是什麼時候出現呼吸短促的？
- 持續了多長時間？
- 使用 0 至 10 的評分來評價您的症狀，0 表示沒有呼吸短促，10 表示最嚴重的呼吸短促。
- 是否有任何事情讓您的呼吸短促問題變得更加嚴重？
- 哪些方法緩解了呼吸短促問題？
- 您對氧氣療法、吸入器或藥物的反應如何？

如何進行嘸嘴式呼吸：

1. 用鼻子慢慢吸入空氣（吸氣），同時數到 2。
2. 吸氣時感覺腹部慢慢脹大。
3. 嘸起嘴唇，好像要吹口哨或吹蠟燭一樣。
4. 用嘴巴慢慢吐氣（呼氣），同時數到 4 或更多。
5. 正常吐氣。不要用力將氣排出。
6. 進行嘸嘴式呼吸時，不要憋氣。
7. 重複上述步驟直到呼吸減緩。



患者教育系列資料

呼吸短促

當您的症狀得到控制時，您將：

- 享受運動，精力更充沛
- 享受與親朋好友歡聚的時光
- 減少壓力和焦慮
- 提高睡眠品質
- 擁有更高的生活品質

本教育資料由 Community Care of Brooklyn 與 MJHS Institute for Innovation in Palliative Care 合作開展的舒緩治療專案提供。