

Souf Kout

Tout moun konn gen souf kout tanzantan, jeneralman aprè aktivite fizik entans. Si li pa dire lontan epi li pa twò grav, nou pa tèlman panse sou sa. Men gen kèk moun ki gen souf kout ki pa janm pase—li ka kontinyèl oswa ale vini—kidonk pou moun sa yo, souf kout ka yon sentòm ki penib anpil.

Lè Souf Kout la Kwonik, Men Sa Ki Ka Lakòz Li:

- Maladi nan vwa respiratwa yo ak poumon yo, tankou anfizèm oswa bwonchit kwonik
- Kansè oswa enfeksyon kwonik nan poumon yo
- Maladi kè, tankou ensifizans kadyak konjestif
- Anemi grav (lè pa gen ase fè nan san an)
- Pwoblèm ki limite mouvman lè a, tankou lè gen likid nan kaj torasik la oswa likid nan vant lan
- Anksyete ak kriz panik

Apwòch Doktè a sou Souf Kout

Si ou gen souf kout pandan ou poze oswa lè wap fè yon ti aktivite, oswa si souf kout ou a ogmante, di doktè w sa. Plizyè pwoblèm ka lakòz souf kout, epi pou fè yon dyagnostik, yon doktè pral poze w kesyon epi egzamine ou, epi souvan ap mande w fè plizyè kalite tès, tankou evalyasyon nivo oksijèn ki nan san an, plizyè radyografi ak lòt kalite tès san.

Jwenn kòz la ap ede doktè w deside sou tretman an. Si nivo oksijèn nan san an ba, doktè a ap preskri oksijèn. Ou ka jwenn tretman oksijèn nan lakay ou. Yon moun ap vini pou montre ou menm ak fanmi w kijan pou itilize oksijèn nan san pwoblèm.

Si doktè a detèmine ke gen yon kontraksyon nan vwa respiratwa yo, gen anpil chans li pral preskri inalatè pou relache vwa respiratwa yo. Si sa rive, asire w ke ou konn

kijan pou w itilize inalatè a. Jeneralman, yon enfimyè oswa famasyon ap montre w.

Doktè a ka trete lòt pwoblèm ki ka lakòz souf kout. Si yo ka ede avèk pwoblèm fondamantal la, sentòm nan jeneralman amelyore.

Si souf kout ou a twouban epi doktè a paka jwenn yon kòz yo ka trete fasilman epi rapidman, li ka rekòmande yon medikaman ki fèt espesyalman pou tretman souf kout. Pami medikaman ki ka mache yo genyen medikaman opyòd yo (ke yo itilize jeneralman pou trete doulè grav, men ki efikas nan sitiyasyon sa a tou), medikaman estewoyid, ak plizyè medikaman ke yo itilize pou trete anksyete ak lòt pwoblèm mantal (men ki ka ede tou pou souf kout).

Kisa Ou Ka Fè Ki Ka Ede?

Pou ede ak souf kout, yon moun ka eseye plizyè apwòch:

- Si w respire pi byen lè w chita, planifye pou w repoze epi dòmi sou yon chèz long olye de yon kabann plat, oswa itilize zòrye pou kenbe tèt ou wo sou kabann nan.
- Eseye sere po bouch ou lè wap respire, kòm si w ta pral sifle. (Gade enstriksyon yo pi ba la a.)
- Itilize yon vantilatè pou kreye yon briz nan figi w.
- Si w santi w pi byen lè w pa nan espas kwense, eseye rete nan yon sal ki gen yon fenèt.
- Aprann teknik ki mete w nan yon eta kalm, tankou tande mizik oswa medite.

Doktè w ka gen lòt sigjesyon, Si w fimen, yo dwe te di w pou w sispann. Pa janm fimen si yo mete w sou oksijèn.

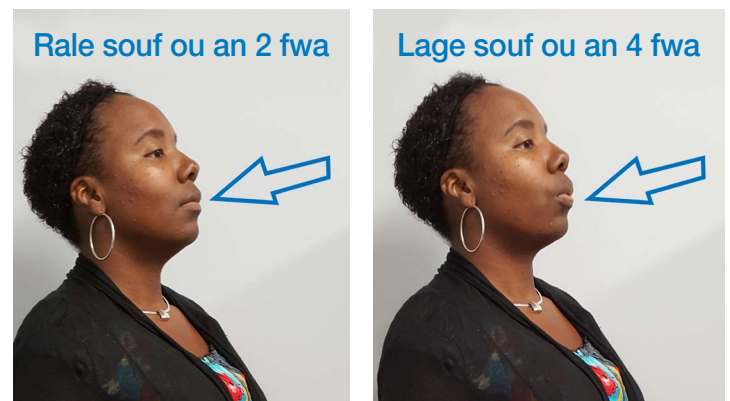
Kenbe Yon Journal

Mande doktè w si sa ta ka itil pou w kenbe yon journal pou moman souf kout ou yo pou w ka bay enfòmasyon ekzak sou jan w santi w. Si w fè sa, mete enfòmasyon sa so:

- Kilè ou te gen souf kout?
- Konbyen tan li te dire?
- Bay yon nimewo pou sentòm ou an sou yon echèl 0-10, kote zewo (0) = ou pa gen souf kout epi 10 = ou gen souf kout ki pi mal la.
- Èske ou te remake yon bagay ki te fè souf kout ou a vin pi mal?
- Kisa ki te amelyore souf kout la?
- Kijan wap reyaji parapo ak terapi oksijèn nan, inalatè yo, oswa medikaman yo?

Kijan pou w fè respirasyon ak pobouch ou sere:

1. Rale souf ou (aspire) dousman atravè nen ou an 2 fwa.
2. Santi vant ou kap vin pi gwo pandan wap rale souf ou.
3. Detire pobouch ou, kòm si ou ta pral sifle oswa etenn yon bouji.
4. Lage souf ou (ekspire) dousman atravè pobouch ou an 4 fwa oswa plis.
5. Ekspire nòmalman. Pa fòse lè a soti.
6. Pa kenbe souf ou lè wap fè respirasyon etan wap sere pobouch ou.
7. Repete etap sa yo jiskaske respirasyon ou ralanti.



Seri Edikasyon Pasyan an

Souf Kout

Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Dòmi pi byen nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.