

呼吸急促

Breathlessness

什麼是呼吸急促？

What is breathlessness?

呼吸急促是指感到氣喘，又稱“呼吸困難”。

如果您呼吸急促，只有您才能形容那是什麼感覺。當

您在氣喘時，您或會：

- 覺得好像不能呼吸。
- 覺得肺部好像充不到氣。
- 在吸氣或呼氣時發出聲音。
- 感到憤怒、不開心或沮喪。

您可能只有在做運動時或只在休息時才會出現呼吸急促。一旦出現呼吸急促，或呼吸急促情況惡化，請盡快通知您的醫護團隊。

什麼導致呼吸急促？

What causes breathlessness?

呼吸急促有很多成因：

- 肺病，例如肺癌、支氣管炎或哮喘。
- 血液含鐵量低（貧血）。
- 痛楚令您不能作深呼吸。
- 肺部積水。
- 把血液輸送往肺部的血管可能有阻塞。
- 某些藥物。
- 敏感。

何時應跟我的醫護團隊商量？

When should I talk to my health care team?

如需獲即時協助，致電**9-1-1**或前往最就近的急症室。

一旦出現呼吸急促，須盡快通知您的醫護團隊。若呼吸急促情況惡化，須告訴您的醫護團隊。

您的醫護團隊將跟您一起找出導致呼吸急促的原因。

用什麼方法治療呼吸急促？

What are the treatments for breathlessness?

呼吸急促的治療方法是視乎其成因而定。即使您的醫護團隊未能根治成因，他們仍然可以給您一些藥物令您的呼吸暢順一點：

- 鴉片類藥物，例如嗎啡或氫嗎啡酮 (hydromorphone)。
- 可助您放鬆和消除焦慮的藥物，例如勞拉西泮 (Lorazepam)。
- 透過吸入器或霧化器（將藥物轉化成可供用者吸入的霧氣）服用吸入式藥物，例如泛得林 (Ventolin)。

我自己可以做什麼？

What can I do for myself?

您可以用很多方法來減輕呼吸急促的問題：

- 練習放鬆運動（見下文）。
- 手風扇 – 拿著風扇向您的臉吹風會是十分有效的
方法。

- 打開窗戶。
- 在室內時，確保自己時刻都能看見門口及／或窗戶。
- 每次煮餐時都煮多日的份量，備份放在急凍冰箱內供日後翻熱食用。
- 把東西放在易於取用的地方，不用走得太遠也可以拿得到。
- 在家中設一些可供休息的地方，例如在淋浴間旁邊或走廊上擺放椅子。
- 請親友幫忙做事，例如買菜、煮食和清潔。
- 按自己能力盡量做運動，可以保持肌肉強壯和令呼吸更暢順。
- 穿著適宜，冬天要保暖，夏天要涼快。

如對上述事項有疑問，請跟您的醫護團隊商量。

即使沒有氣喘，也不要：

So you do not get short of breath, try not to:

- 屏氣抑止呼吸。
- 穿著緊身衣服。
- 如廁時太用力(猛力推)。
- 提舉任何超過 10 磅或 5 公斤重的東西（約一大袋麵粉的重量）。
- 進入桑拿房或蒸氣室。
- 在含氯泳池游泳。
- 吸入濃煙或濃烈的氣味。
- 留在擁擠的房間內。

這些治療方法或能有助減輕呼吸急促問題：

These treatments may help you with your breathlessness:

- 針灸或指壓。
- 呼吸性治療。
- 物理治療。

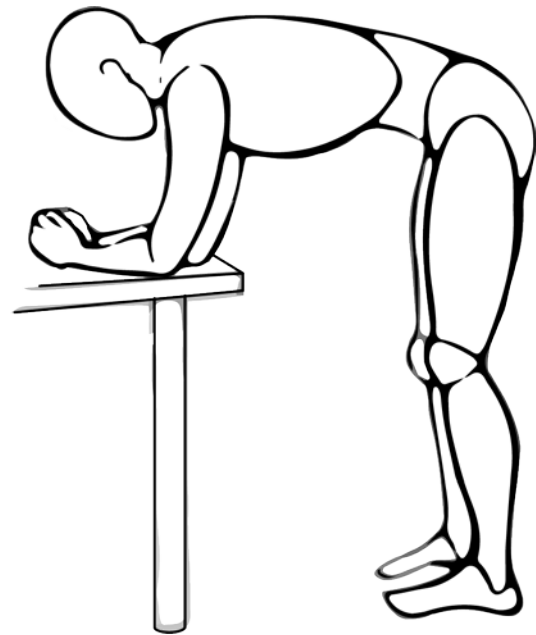
請跟您的醫護團隊談談這些治療方法。

放鬆的姿勢 Relaxation positions

這些姿勢能有助您放鬆和更易呼吸。

倚在桌邊

Leaning on a table



站立並倚向桌子。

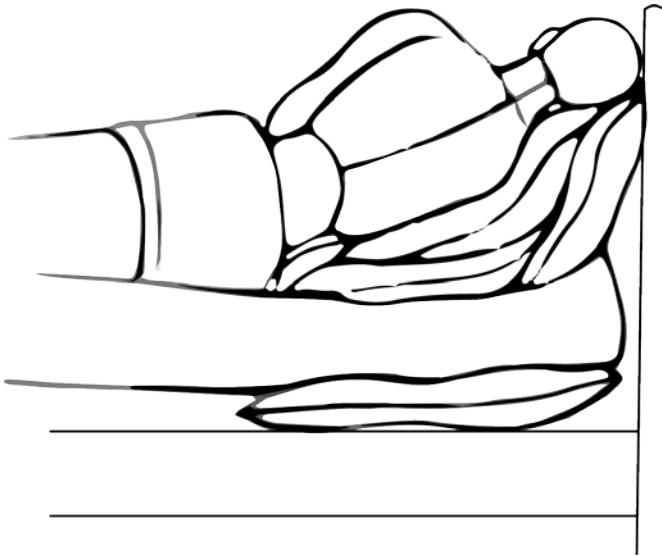
手肘和前臂靠在桌上。

雙臂攤開。

背部保持挺直。

躺在床上枕頭

Lying on pillows in bed



將床上的枕頭疊成一個斜度。

可以在床褥之上或之下疊起枕頭。

側身躺下。

確保整個側向的身體都有足夠的承托。

在疊了枕頭的桌上休息

Resting on pillows stacked on a table



坐在桌前的椅子上，雙腳著地。

在桌上疊高枕頭至胸口的高度。

臀部以上身體向前傾，背部保持挺直。

將頭部、上胸和肩膀落在枕頭上休息。

雙臂應是放鬆和安放在桌上的。

靠站牆邊

Leaning against a wall



- 下半身靠貼牆邊。
- 雙腳離牆約30厘米(12吋)。
- 放鬆雙肩。
- 雙臂放鬆擺在身體兩側。

坐在椅子上

Sitting on a chair



- 坐在椅上，雙腳著地。
- 身體傾前，背部保持挺直。
- 前臂放在大腿上。
- 兩腕放鬆。

哪裡可獲取更多資訊？

Where can I learn more?

- 卑詩癌症局圖書館就呼吸急促／呼吸困難問題所建議的網址：www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/breathlessness-dyspnea-websites
- 天佑醫療護理機構(Providence Health Care)的呼吸性治療：respiratorytherapy.providencehealthcare.org/
- 卑詩癌症局支援護理服務：www.bccancer.bc.ca/supportivecare

