
如何护理

呼吸困难



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性呼吸困难？	第2页
造成呼吸困难的原因是什么？	第4页
我该怎么做好呼吸困难护理？	第5页
我何时该告诉自己的医疗护理团队关于我呼吸困难的情况？	第12页
我可以从何处获取更多信息？	第14页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现呼吸困难的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。

什么是呼吸困难？

呼吸困难是一种没有足够空气呼吸的感觉。

呼吸困难也可以是您在呼吸时出现的不适感觉。

当您在正在休息或从事体力活动时(无论是多么小的活动)，您都可能出现呼吸困难。

呼吸困难的感觉会令人非常惊恐，能够影响您正常的日常活动。

感到呼吸困难的患者常说自己感到：

焦虑

恐慌

惊恐

严重地喘不过气

紧张

呼吸困难的时候， 会发生什么事情？

您的呼吸变得更浅、更快，而且您可能觉得自己无法从呼吸中得到太多氧气。

然后您的肌肉开始变得紧绷，您开始对移动感到紧张。

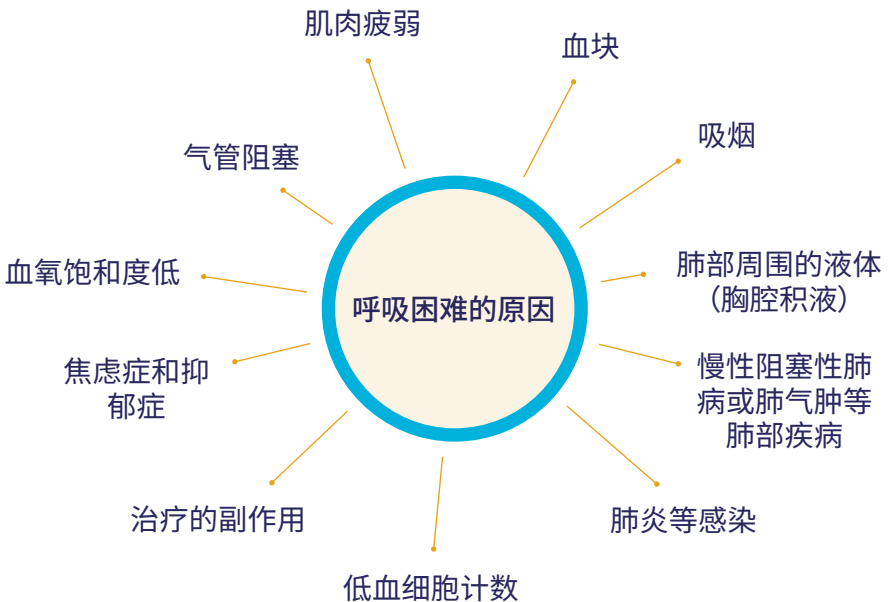
无法呼吸的恐惧令您呼吸困难的症状恶化。



造成呼吸困难的原因是什么？

找出令您呼吸困难加剧的可治疗原因非常重要。

本图显示可能导致呼吸困难的原因：



我该怎样做好呼吸困难护理？

学习呼吸练习和姿势

呼吸练习能够起很大帮助，尤其是如果您患有严重的呼吸困难症状。

腹式呼吸法

这种类型的呼吸能够在刚活动完、感到喘不过气来的时候，帮助您恢复顺畅呼吸。

请跟着以下步骤做：

1. 放松您的肩膀。
2. 把一只手放到略低于胸部的腹部（肚子）之上。
3. 边吸气，边数一、二、三、四，感觉自己的腹部慢慢升起。
4. 边噘嘴慢慢呼气（好像您在吹口哨或吹熄蜡烛一样），边数五、六、七、八、九、十。
5. 重复上述步骤3至4次。

每天练习三次，还有在活动前、后都练习一下。

恢复呼吸法

每次您感到严重喘不过气或恐慌的时候，就做这个练习。

请跟着以下步骤做：

1. 使用下列其中一种姿势。
2. 将下巴靠近胸口。
3. 专注于自己的呼吸，吸气、呼气。
4. 噘起嘴唇。
5. 一点一点，长时间地把气呼出来。
6. 等您呼吸得比较慢的时候，坐直，然后再做2或3次腹式呼吸法。
7. 在重新开始您的活动前，休息几分钟的时间。

提示：

您可以坐着、站着或躺着进行恢复呼吸练习。

帮助您更容易呼吸和放松的姿势

站立: 靠在牆上，下巴微微靠近胸口。您的肩膀应该是放松的，手臂则轻松地垂在两侧。

坐下: 坐下，往前靠。把前手臂放在大腿上，手腕放松，脚踩在地板上。

躺下: 在床弹簧箱和床垫之间用楔形泡棉垫或三、四个枕头叠起来形成一个坡度。侧着躺，用枕头做好支撑，让头比腿高。

做些放松练习

放松能让您放慢呼吸，令您的呼吸更加有效，从而对您起到帮助。

请跟着以下步骤做：

1. 找到一个舒服的姿势。
2. 放松，或闭上您的眼睛。
3. 然后徐缓地呼吸。
4. 试着想些愉快的事情，在心里创造出一幅图画。
5. 您可能会喜欢听些音乐来帮助自己放松。

您可以在以下链接网址找到有关呼吸的短片：

[www.youtube.com/
user/ManagingSOB](http://www.youtube.com/user/ManagingSOB)



改变生活方式



按处方服用药物

有些药物能够帮助改善呼吸困难。

如果您的血氧饱和度低，您可能需要使用氧气。如果您有呼吸困难症状，您的医疗护理团队将检测您的血氧饱和度。

放慢脚步

将您的活动分解成比较小的步骤。

规划您的活动，让自己有时间慢慢地、舒适地进行活动。

把自己常用的物品放在比较近、容易拿到的地方。

用比较不费力气的方法做事情

坐着做家务和穿衣服。

需要休息时就尽量休息。

避免举重物。拿东西时，保持在腰部范围或贴近胸口。用背包背东西，背包最多只能装半满。

把电话放在附近，对话时要暂停和稳住呼吸。

和伴侣进行性行为时，站姿或坐姿可能会更加舒服。

分享您的感觉

呼吸困难会让您感到担忧和焦虑。与您的家人、朋友和医疗护理团队分享自己的感觉。

动起来

即使您有严重的肺部疾病，还是可以做少量的运动。

慢慢来，尽可能使用腹式呼吸法。

一点一点地增加您的运动量，以改善自己的呼吸，让自己感觉更好。

淋浴或泡浴

确保洗澡水浅浅的，且是温水。

在浴室里开一扇窗，让新鲜空气进来，让蒸气出去。

坐着淋浴。

把莲蓬头的水调到不会喷到您脸部的方向。

有需要时便休息。

当您走上坡路、爬楼梯或站起来的时候，使用腹式呼吸法。

要爬楼梯时：

站在靠近楼梯的位置，一手扶住身边的扶手。

抬腿时，吸气。

把腿放在台阶上，然后往上走时，呼气。

改变您的进食方式

慢慢地咀嚼您的食物，每口食物之间休息一下。

试着少量多餐。

如果您进食困难，向您的医疗护理团队咨询有关尝试营养饮料。

使用装备帮自己节省力气

有些装备能帮您减少身体所需的力气，从而能够顺畅呼吸。



当您躺下时，用枕头来垫起您的头。

坐在有脚垫的躺椅上。

如有需要，使用助行器或轮椅。

询问有关床的护栏、浴缸坐板或其他安全设备。

尝试使用冷风扇吹脸，让呼吸更容易。

改变您的环境

避免能够造成呼吸困难的事物，例如：吸烟、香水、鲜花和宠物。

如果天气好的话，开窗或使用风扇，透些新鲜空气。



当天气非常热或冷的时候，留在室内。

戒烟

吸烟会令您的呼吸困难症状恶化。



您的药剂师或家庭医生可帮助您制定戒烟计划。药剂师可以：

建议尼古丁替代疗法（如贴片或
口香糖）

帮助您追踪自己的进度

开处方药帮助您戒烟

戒烟是您能做出的最佳决定，但是戒烟确实很难。

以下是一些可以帮助您的资源：

- 加拿大癌症协会的戒烟辅导专线 (Smokers Helpline)
www.smokershelpline.ca
- 戒烟网 (Quit Smoking)
www.quitsmoking.com

我何时该联系自己的医疗护理团队？

请立即告知您的医疗护理团队，如果您出现下列任何症状：

在短时间内呼吸变得越来越困难。

您挣扎着呼吸，感到非常紧张。

当您咳嗽或深呼吸时，感到刺痛。

任何时候发烧到38.3°摄氏度或100.9°华氏度或更高，**或者**发烧到38.0°摄氏度或100.4°华氏度或更高至少一个小时。

新出现或变得更糟糕的咳嗽。

呼吸伴有噪音。

拨打911或前往离您最近的急诊室，如果您出现：

呼吸困难伴随着头晕、心跳过快或肤色非常苍白。

突如其来、未曾有过或越来越剧烈的胸痛。

当您醒来时，突然出现呼吸困难。

什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查工具。该筛查告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个工具被称为艾德蒙顿症状评估系统 (Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

我何时该联系自己的医疗护理团队？

使用下列格子帮助您的医疗护理团队了解您的症状。



0代表没有呼吸困难，10代表最严重的呼吸困难。

0-3

您可能有**轻度**呼吸困难, 如果:

您通常可以安静地坐着或躺着。

呼吸困难的症状一阵一阵的。

当您出现呼吸困难的时候, 您不会感到焦虑或感到轻微的焦虑。

呼吸没有困难。

4-6

您可能有**中度**呼吸困难, 如果:

您几乎所有时间都会感觉到呼吸困难。

您出现新的或更严重的呼吸困难。

您的呼吸困难症状随着活动而恶化, 但休息后只感觉好一点点。

呼吸有点困难。

7-10

您可能有**重度**呼吸困难, 如果:

呼吸困难发作得很快, 或变得严重许多。

您几乎总是感到焦虑。

呼吸总是很困难。

您醒来时会突然感到呼吸困难。

您的呼吸困难症状令您难以说话或对话。

您的医疗护理团队想要知道关于您的呼吸困难情况。您的问题和疑虑都非常重要。请不要害怕分享。

我该从何处获取更多信息？

如需下列及其他关于疼痛的有用资源链接网址，
请浏览：www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

安省癌症护理机构
(**Cancer Care Ontario**)
www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会
www.cancer.ca
1-888-939-3333

支持性服务：

加拿大癌症协会同伴支持服务
www.cancer.ca/support

加拿大癌症网上论坛
(**Cancer Chat Canada**)
www.cancerchatcanada.ca

视频：

《呼吸困难护理》系列短片
[www.youtube.com/user/
ManagingSOB](http://www.youtube.com/user/ManagingSOB)

我该从何处获取更多信息？

向您的医疗护理团队索取关于呼吸困难 护理的更多信息：

传单：

书籍：

视频：

课程：

当地支持小组：

询问医疗护理团队，如果您觉得自己的症状严重到需 要立即就医，应该与谁联系？

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《管理您的呼吸》(Managing your Breathing) (延龄草医疗伙伴)
- 《得到您需要的空气》(Getting the Air You Need) (Juravinski癌症中心)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供呼吸困难相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于呼吸困难护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载资料不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份资料的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 听障人士专线 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

第一版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载(个人用途除外)，或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。