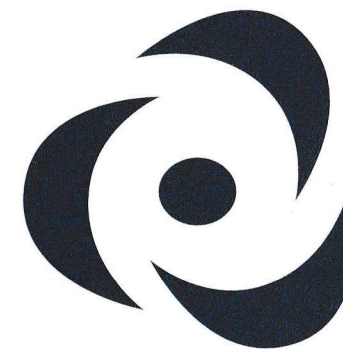


资讯给予
患者, 护理人员和家庭

应对 呼吸困难



HOSPIS MELAKA

We Care And Comfort

No. 5 & 5A, Jalan Malinja 3,
Taman Malinja, Bukit Baru,
75150 Melaka.

Tel / Fax : 06-2814532

应对呼吸困难

导致癌症病患呼吸困难的原因很多。导致一些病患呼吸困难可以是因为癌细胞已经扩散到肺部。其他的案例可能是因为肺部细菌感染，或者因运动量减少导致肺部扩张减少，贫血，肺部淤血等等。如果您的身体出现一下状况必须尽早就医：

- 发烧
- 咳嗽渐渐恶化，痰的增加并发现痰里有血迹
- 面部苍白
- 排便便
- 双脚肿胀

我必须怎样应对呼吸困难？

您可先尝试一下步骤来舒缓您的呼吸困难，如果状况没有改善，就可能需要药物或者氧气治疗：

1. 当您发现病患开始有呼吸困难的状况，必须马上让病患停止所有活动。要测试比如是否会出现呼吸困难的状况，您可让病患边走边跟病患交谈，如果病患没有出现任何呼吸困难的状况，那就让病患继续同样的步伐。如果病患出现呼吸困难的状况，拿您可选择停止或者放慢速度并于活动间中多休息。

2. 突然的呼吸困难，会导致病患出现紧张及焦虑的状况。为了防止以上的症状发生，当您发现病患开始呼吸速度增加，就必须立即让病人停止所有活动以防状况达到无法控制的地步，因为当病人开始焦虑呼吸困难的状况将更加严重。
3. 至于长期卧躺的病患，就必须把病人摆到半卧位的姿势

要怎样才能让病患从呼吸困难中恢复？

呼吸困难会使到病人感到压抑并劳累。这会让病人感到难以说话。您可尝试以下步骤让病人恢复：

1. 停止所有活动。让病患找个舒服的地方以前倾的姿势休息。
2. 让病患专注于呼出并拖长呼出的时间。
3. 有些时候能使用小风扇让新鲜空气直接吹向病患。
4. 当病患恢复后，务必让病人多休息片刻后才开始活动。

呼吸运动

呼吸困难的病患通常会使用颈部及肩膀肌肉以辅助呼吸。长时间利用颈部及肩膀肌肉辅助呼吸会导致颈椎及肩膀疼痛及僵硬的征兆。学习如何控制呼吸将会有有效的让病患减少不必要的体力流失及预防致颈椎及肩膀疼痛及僵硬的问题。

1. 挺直的坐在有倚靠的椅子双脚着地，并将一只手放在肚脐上方。
2. 另一只手放在大腿上，让肩膀及肺部上方放松
3. 闭上双眼并放松，慢慢的呼吸放你手感觉腹部的起伏。无需大力吸气，让自己感觉到您的肺部上方及肩膀放松。
4. 背部按摩，芳香之类，或其他放松疗法也将有助于减轻症状。