



簡易版衛教資訊：15-呼吸困難(Dyspnea)

- 依照指示使用呼吸困難用藥。
- 如果平躺會增加呼吸困難，則休息或睡覺時將頭抬高放在幾個枕頭上。
- 增加液體攝入量，除非您的醫生規定了限制液體的治療方案。
- 避免環境刺激物（煙霧、煙霧、園藝修剪、化學品、動物）和其他似乎會使您的症狀惡化的刺激物。
- 如果出現呼吸急促、面部或手部刺痛和焦慮，請用小紙袋鬆散地放在嘴和鼻子周圍 5 分鐘。問題應在該時間段內解決。
- 盡可能地休息和放鬆。

完整版衛教資訊：15-呼吸困難(Dyspnea)

一、呼吸困難定義：

病人可以感覺到不舒服的不正常的呼吸[1]

二、居家照護原則：

1、情緒方面：

- (1)協助病人維持呼吸道通暢、舒適姿位，減輕痛苦[1]。
- (2)安撫呼吸短促可以被控制的情緒[2]。
- (3)家屬或護理人員盡可能陪伴病人身邊，予以適當心理支持，減緩因呼吸困難而引發不安的情緒[1]。

2、環境方面[2]：

- (1)保持平靜的氣氛。
- (2)促使溫度降低。
- (3)促進針對鼻子或嘴巴的環境空氣流動（例如，從打開的窗戶或低速電風扇吹出的新鮮空氣，在臉上鋪上涼布），提供呼吸困難的緩解感。
- (4)使用扇子。
- (5)加濕空氣。
- (6)避免吸煙。

3、壓力管理和放鬆技術[2]：

例如，控制呼吸、音樂療法、完全肌肉放鬆、按摩、治療性觸摸、瑜伽或太極。

4、節省體力策略[2]：

- (1)調整生活步調，如平衡活動與休息、藉由緩慢和穩定的步伐來減少能量的消耗。
- (2)使用輔助設備（如輪椅）以減少可能加劇呼吸困難的身體活動。
- (3)姿勢調整，使用正確的身體姿勢將活動/工作保持在容易的範圍內，避免彎腰和舉重。

5、避免對胸部和腹部的壓迫姿勢[2]：

允許最佳肺擴張和氣體交換的位置是：

(1)坐著：

直立，背靠椅子，雙腳分開，身體前傾，雙臂放在床頭櫃上或放在膝蓋上-為肺部擴張提供更多空間。

(2) 站著：

背靠牆壁，雙腳略微分開，頭部和肩膀放鬆。

(3) 在床上：

抬高床頭，用枕頭支撐和抬高手臂。

(4) 其他：

爬樓梯時向前靠在欄杆上，購物時靠在購物車上。

6、加強訓練和控制呼吸的技術[2]：

目標：減少呼吸困難並幫助病人重新獲得對其呼吸的控制。

可幫助病人在呼吸短促時保持平靜，以下技術可防止/減少肺部滯留的空氣，幫助吸入更多的新鮮空氣。

(1) 噉嘴唇式呼吸：

1) 用鼻子慢慢吸氣，數1次。

2) 抵住嘴唇，好像要吹口哨一樣。

3) 通過緊閉的嘴唇呼氣，緩慢數2次--讓空氣自然流出，不要強迫。

4) 繼續緊閉嘴唇呼吸，直到呼吸困難的感覺消失。

(2) 呼吸急促的幫助

1) 停下來，以一個舒適的姿勢休息。

2) 放下頭和肩膀。

3) 用鼻子吸氣，用嘴呼氣（盡可能快）。

4) 緩慢地呼氣，並延長呼氣時間（可使用緊閉嘴唇的呼吸）。

5) 放慢呼吸速度。

6) 用鼻子呼吸。

7) 開始橫膈膜式呼吸。

8) 保持姿勢至少5分鐘。

(3) 膈肌式呼吸

1) 將一隻手放在上胸，另一隻手放在腰部以上的腹部。

2) 用鼻子慢慢吸氣-應該感覺到放在腹部的手在向外移動。

3) 通過緊閉的嘴唇慢慢呼氣--應該感覺到腹部的手在移動。

7、注意事項：

(1) 如果有必要，討論戒煙策略。

(2) 減輕或去除可能引發呼吸困難的影響因素[1]。

(3) 協助病人配合供氧相關醫療處置，如間歇性陽壓呼吸(IPPB)應搭配病人深呼吸配合的情形。若使用人工呼吸器時，應須注意機器運作、病人反應和其生命徵象等，以監測呼吸器脫離的最佳時機[1]。

三、何時應立即就醫? [3]

- 1、體溫高於(含)38°C以上。
- 2、急性發作的呼吸困難(如無法說話，平躺，過度換氣)或胸痛。
- 3、嘴唇發紫或舌頭蒼白或灰色的臉。
- 4、濕冷的皮膚。
- 5、窒息感。

四、參考資料

1. 陳偉鵬、謝惠玲、劉春年、吳孟玲、郭清萍、葉淑蕙、杜異珍、蔡麗雅、袁素娟、黃慧芬、葉必明、林姿俐、廖玟君、鄧慶華、胡順江、郭碧照、李淑杏、黃正宜、石芬芬、蘇淑芬...、翁碩俊(2019)·*臨床症狀護理(三版)*·華杏。
2. Provincial Health Services Authority (2022). BC cancer: Symptom Management Guidelines: Fatigue. BC Cancer. Retrieved January 04, 2022 from <http://www.bccancer.bc.ca/nursing-site/Documents/6.%20Fatigue%20and%20Anemia.pdf>
3. Briggs, J. K. (2015). Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.
4. 陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2020)·*癌症護理學(四版)*·華杏。