



## 呼吸困難的處理 MANAGING SHORTNESS OF BREATH

病人/家屬  
教育指南

什麼是呼吸困難？

What is shortness of breath (dyspnea)?

- 是自己的個人經驗
- 是一種呼吸感到困難的不舒服感覺
- 無法吸取足夠的空氣（一種喘不過氣來的感覺，好像房間緊關或是房間裡空氣不夠）

何時應就呼吸困難問題尋求諮商？

When should I seek advice about my shortness of breath?

- 當它使你不能做你要做的事時
- 當它造成你或家人的害怕、焦慮、神經緊張或不安時
- 當它使你的顏面、耳朵、鼻子、手指或腳趾顏色發青時

我們可以做什麼？

What can be done?

好消息是：有許多方法可以讓你、你的照護者及安寧緩和療護團隊來處理呼吸困難的問題。

療護團隊會不斷試著找出原因，並和你及家人討論治療的方案。

一些對你有幫助的方法包括：

- 坐在椅子或躺椅上
- 躺在床上時，用枕頭將頭墊高
- 坐時，把手放在你的膝上；坐在床邊時，傾靠在床頭櫃
- 練習嘸起嘴唇呼吸法。緩慢的深呼吸，用鼻子吸氣，然後慢慢地經由嘸起的嘴唇呼氣（把嘴唇嘸起好像你要吹口哨一樣）。
- 打開窗子、空調或使用風扇來促進空氣流通；放一塊涼布在頭上或頸部
- 如果有醫生處方，可使用氧氣
- 照醫生指示服藥
- 維持你的環境安靜以減低焦慮感
- 作一些放鬆的活動，比如：祈禱、靜坐，有助於鎮靜的音樂和按摩
- 如果呼吸困難情況沒有減輕或是變得更糟，立即通知療護團隊

其他安寧緩和療護護理協會之【病人/家屬教育指南】，請上網 [www.hpna.org](http://www.hpna.org) 查看。

參考資料：

Berry P. Management of other symptoms at the end of life. *Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum*. Pittsburgh, PA: The Hospice and Palliative Nurses Association; 2009:24-25.

Approved by the HPNA Education Committee January 2006. Reviewed August 2009.

2011年1月，由美華慈心關懷聯盟提供中文翻譯。

相關中文資訊及服務查詢，請聯絡：

美華慈心關懷聯盟 | [www.caccc-usa.org](http://www.caccc-usa.org) | [admin@caccc-usa.org](mailto:admin@caccc-usa.org) | 電話：(408) 332-5579

【病人/家屬教育指南】及【簡易資訊表】中文翻譯，由加州奧克蘭-加州醫療基金會贊助  
*Supported by a grant from the California HealthCare Foundation, located in Oakland, California.*