

## 呼吸急促（呼吸困难）



呼吸急促，也称为呼吸困难或气短，指的是无法呼吸的感觉。其严重程度因人而异，但窒息感会给很多癌症患者带来焦虑和苦恼。呼吸急促可能会让患者的行动和活动受限，如果不加以治疗，可能会导致生活质量下降。

### 呼吸急促的原因

癌症患者出现呼吸急促的原因很多，可能与癌症有关，也可能与之无关。

- 癌症导致呼吸道阻塞
- 肺部周围积水（胸腔积液）
- 胸腔感染（肺炎）
- 严重咳嗽
- 呼吸肌肉变弱
- 红血球水平低（贫血）
- 腹部或肝脏肿胀造成压力
- 肺动脉中有血块
- 过敏反应
- 抗癌治疗的副作用（例如，放射治疗或手术留下的疤痕）

- 压力、焦虑或其他心理问题
- 疼痛
- 其他慢性疾病，如哮喘、慢性呼吸道疾病、心脏衰竭

### 如何治疗

您的医生会详细询问病情（例如：呼吸急促的现象什么时候出现、相关的症状），并对您进行体检，以确定您呼吸急促的原因。呼吸急促的原因和其治疗方法可能因病情而有所不同，因此，确定呼吸急促是近期出现或是慢性的是很重要的。新出现的或者突然发作的呼吸急促通常需要紧急护理，以检查并针对起因进行治疗，而慢性的呼吸急促则可以通过服用药物来缓解症状。如有需要，您的医生可能会要求您做进一步的检查（如 X 光检查）。呼吸急促的治疗方法取决于病因。例如，使用抗生素治疗感染将缓解由肺炎引起的呼吸急促。您的医疗团队将能为您建议最适合您的治疗方案。

其他让呼吸更顺畅的方法包括：

- 在您的肺部无法为血液提供足够氧气时采用氧气疗法
- 服用可以缓解呼吸急促的药物，即低剂量的阿片类药物，尤其是针对由癌症引起的呼吸急促
- 能够缓解严重咳嗽的药物
- 改变生活方式和其他非药物应对手段（请参阅下方“您可以做什么”一节）

### 您可以做什么

以下一些有助于控制呼吸急促的注意事项，可配合医生建议的治疗方法一起进行。

| ✓   | ✗   |
|---|---|
| <b>一般/环境</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 遵照医生的指示服药。</li> <li>• 维持周遭气氛平静。</li> <li>• 呆在温度较低的地方。</li> <li>• 促进空气流通并吹向面部（从窗户、风扇或手持风扇）。</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免接触烟雾和吸烟。</li> <li>• 避免穿紧身的衣服，尤其是腰部和胸部周围勒紧的衣服。</li> </ul> |
| <b>保存体力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在整天的活动和休息之间取得平衡。缓慢而稳定的步伐可以保存更多体力。</li> <li>• 将活动或职责拆分为较小的任务。分配工作，并接受家人和朋友的帮助。</li> <li>• 尝试使用辅助设备（例如轮椅、助行器）以降低移动过程中可能会加重呼</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免弯腰抬重物。</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>吸急促的活动。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>把经常使用的物品放在伸手可拿到的地方，把椅子放在屋子四周，这样您就可以在从一个房间到另一个房间的活动间隙坐下来休息。</li> </ul>   |  |
| <p><b>让呼吸更顺畅的姿势</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>坐在椅子或沙发上时，背靠椅子坐直，双脚分开，身体前倾，双臂放在膝盖上。</li> <li>站立时，向后靠墙，双脚稍微分开。保持肩膀放松。</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>避免对胸部和腹部造成压力的姿势。</li> </ul> |
| <p><b>呼吸与放松</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>按摩、音乐和冥想等方法可以帮助您放松身心和呼吸。</li> <li>吹笛样呼吸法可以帮助您吸入更多的新鲜空气。让自己平静下来，就不会感到喘不过气来。用鼻子深吸气后，撅起嘴唇吐气的时间，应比吸气的多一倍。</li> </ul> |  |

### 何时联络您的癌症护理团队

如果出现以下可能预示**并发症**的情况，请尽快就医：

- 新出现或者突然出现的呼吸急促没有好转的迹象
- 胸部疼痛和不适
- 浓稠、黄色、绿色或带血的痰
- 皮肤、指甲或嘴唇苍白或发青
- 皮肤湿冷
- 发烧达到或超过 38 摄氏度
- 意识模糊或烦躁不安
- 说话出现障碍
- 头晕或感到虚弱
- 面部、颈部或手臂肿胀
- 喘息

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

**TEMASEK**  
FOUNDATION

