

氣喘的處理

1. 關於這本小冊子

對於有慢性阻塞性肺病，心臟衰竭和癌症等長期病患的人來說，呼吸困難是一種非常常見的症狀。因呼吸不暢順而引起的「窒息」感覺會令人感到焦慮、慌亂，甚至聯想到死亡。

本小冊子中的信息旨在幫助您應對 長期的呼吸困難。如果您的呼吸困難剛剛出現或正在惡化，您應該尋求醫生的意見。

2. 呼吸困難的成因

長期呼吸困難的常見原因包括：

- a. 與心肺疾病有關：心臟衰竭，慢性阻塞性氣道疾病，胸部感染，肺血管中的血凝塊
- b. 與癌症有關：影響肺部的癌症，惡性胸腔積液，因肝癌或腹水造成膈肌受壓，癌症治療的副作用
- c. 其他：貧血，疲倦/虛弱，疼痛，焦慮和恐慌

3. 呼吸困難的處理

有長期呼吸困難的人通常會對症狀感到焦慮，並需要面對氣喘對日常生活的影響。以下是一些可能會幫助您應對呼吸困難的方法：

a. 當感到呼吸困難的時候

有一些技巧可以幫助紓緩氣喘，減少焦慮，讓您更有把握地應對呼吸困難：

i. 使用手提電風扇

有證據顯示用風扇冷卻臉部可有效紓緩呼吸困難。讓涼風吹向臉部中央部分，鼻子兩側和上唇上方會向大腦發出信息，從而減少呼吸困難的感

覺。您可以將風扇固定在距離臉部約 6 英寸的位置，然後在幾分鐘內您應該會感受到效果。每當有呼吸困難時，您也可以使用風扇。

ii. 紓緩呼吸困難的姿勢

適當的休息姿勢可以讓肌肉放鬆，並通過讓橫膈膜可以下降來緩解呼吸困難。以一個坐姿為例，讓身體向前傾，將前臂放在大腿上或放在已放著枕頭的桌子上，雙腿分開放在地板上。將手臂置於此位置，呼吸輔助肌肉便能處於更好的位置以幫助呼吸。

iii. 呼吸技巧

有一些呼吸技巧可以幫助您增強對控制氣喘的感覺。您可以一邊應用這些呼吸技巧，一邊使用上面建議的手提電風扇和紓緩氣喘的姿勢。

- **噤唇呼氣:** 這種呼吸技巧比較有效於幫助患有慢性阻塞性肺病的人。呼吸時，先以鼻子吸氣，然後以噤起的嘴唇來呼氣，呼氣時間應該是吸氣時間的兩倍。通過噤起的嘴唇呼氣所形成的氣道內壓可令氣管張開，這便可以讓空氣更容易呼出肺部，並為下一次吸氣留出更多肺部空間。
- **腹式呼吸 (橫膈膜帶動呼吸):** 比較起使用上胸部，頸部和肩部肌肉帶動呼吸，這是一種更有效，更不易疲勞的呼吸技巧。在腹式呼吸時，將手輕輕放在腹部。當您由鼻子緩慢吸氣時，讓您的手隨腹部鼓起而輕輕上升。當您以噤起的嘴巴緩慢的呼氣時，感覺腹部下降。然後休息，等待下一次的吸氣。您最初可能未能自然地進行腹式呼吸，因此建議您在沒有氣喘時可以多嘗試練習。

iv. 放鬆訓練和焦慮管理

放鬆可以幫助您減慢呼吸，使您的呼吸更有效率，並讓您更有把握地應對呼吸困難。放鬆是一種個人經驗，您需要找到最適合自己的方法。

以下是一些常用的步驟:

- 安靜地坐在一個舒適的位置
- 閉上眼睛
- 輕輕地呼吸
- 感受一下身體繃緊的肌肉，依次放鬆每個肌肉群
- 想像一些愉快的事情，並在腦海中構想一幅畫面
- 聽聽音樂來讓您放鬆

b. 日常生活

i. 預先計劃日常活動

有時候一般的日常活動也可能會增加氣喘的感覺。為了讓你更有把握地應對氣喘的感覺，你需要預先規劃一下一天的活動，並且定下優先次序。你可能需要限制活動的數量，並且分散進行，以節省您的氣力。預留足夠的時間完成事項，並在需要時有更多休息。好像洗澡這類較困難的活動，應該在未開始時先把氣喘控制好，另外也可以在浴室放一個座位，讓洗澡時可以坐下。對於較困難的活動，應尋求幫助。

ii. 走路的建議

嘗試配合呼吸和走路時的步伐，例如吸氣時走一步呼氣時走兩步。讓呼吸節奏穩定，避免屏住呼吸。以舒適的步伐走路，避免一口氣走得太快。適當時使用助行工具，而去購物時可考慮帶備手推車。

iii. 保持活躍

為了預防肌肉萎縮，最重要是盡可能保持活躍。即使您的肺部問題可能比較嚴重，您仍然可以進行少量運動。藉著緩慢增加運動量，可以改善呼吸，從而保持著信心應付氣喘。

4. 適當使用氧氣以紓緩呼吸困難

沒有醫生建議，切勿使用氧氣治療。當您的血氧水平低時，您可能需要氧氣治療。並不是每一個呼吸困難的人，都應該使用氧氣治療。即使您覺得使用氧氣時反應良好，但不正確使用氧氣，會對身體造成傷害。

2020年5月更新