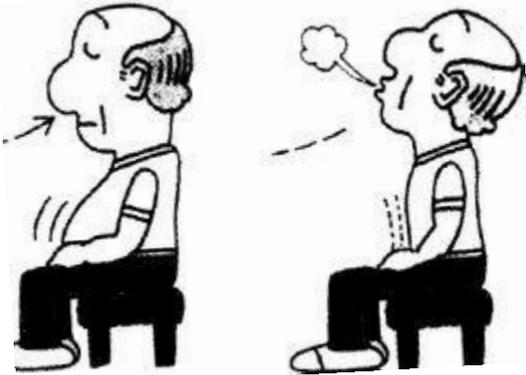


# 安寧緩和照護 呼吸困難怎麼辦？

末期病人會出現呼吸困難，感到喘不過氣、吸不到空氣。

## 原因

腫瘤本身的壓迫，貧血、肺部疾病、肺炎感染、心臟衰竭、極度的疼痛、焦慮、害怕的情緒，放射線、化學治療等引起合併症。



## 如何減輕不舒服方法

1.舒適之臥姿：半坐臥式、坐姿，以枕頭墊高靠背，小枕頭支托頭、頸、肩部。

2.呼吸喘時採噤嘴呼吸：

- ◆ 用鼻吸氣，然後噤嘴把氣吐出來。
- ◆ 跟著病人一起深呼吸，要病人跟著你做『來，吸，1-2-3很好，現在慢慢用嘴巴吐1-2-3，好棒，再來試一次』
- ◆ 有痰，背部扣擊，三餐飯前睡前各作一次，每次5到10分鐘。
- ◆ 背部扣擊步驟：手掌呈杯狀用腕力施力，由病人背部肋緣上(避開脊椎骨、腎臟)由下往上拍動，每個部位拍5~10下。

3.維持安靜舒適的環境，家人不要焦慮以免影響病人的情緒。

4.維持室內空氣的流通。

5.口服或施打嗎啡，有效減緩病人呼吸困難的症狀。

6.仍然覺得喘得厲害，醫師會視需要給予鎮靜劑。

7.部份使用氧氣會改善喘情形以鼻套管給予氧氣為佳，氧氣流速以 3L/min以下(含)為宜。