

呼吸困難

■什麼是呼吸困難？

呼吸困難是一種個人自覺呼吸不順暢或費力的主觀感覺，因不適的症狀，導致平日活動減少，生活品質受影響，甚至引起恐慌、害怕、心理焦慮、及聯想到死亡。

■呼吸困難的感覺？

- 胸悶、吸不到氣，同時合併出現流汗、不安、焦慮、緊張、失眠、無法平躺入睡、呼吸次數增加、手抖。
- 有些病人會感到窒息或溺水的感覺。
- 嚴重時，手指及嘴唇有發紫、發黑、冰冷的情形。

■為什麼會呼吸困難？

- 癌症因素:呼吸道被癌細胞堵塞、上腔靜脈症候群、肋膜積水、淋巴轉移、大量腹水、心包膜積水、腫瘤壓迫。
- 治療有關:放射治療-肺纖維化、手術治療-肺葉切除、化學治療。
- 肺部疾病(肺炎、肺水腫、氣喘、COPD)、心臟疾病(心衰竭、冠狀動脈性心臟病)。
- 精神心理:焦慮、害怕、憤怒、挫折、憂鬱、孤獨。
- 其他:貧血、感染。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■呼吸困難時怎麼辦？

- 檢查鼻腔、口腔是否有異物或分泌物，可協助清除，維持呼吸道暢通。
- 呼吸困難時，需注意進食是否會噎到，可給予軟質或稠狀食物，例如：布丁、蒸蛋等，必要時可用空針小量餵食。
- 適當的氧氣可以幫助病人增加體內氧合濃度，有些病人對高濃度氧氣面罩會排斥，此時給予詳細解釋，傾聽病人感受，可減少病患因阻抗而使耗氧量增加。
- 陪伴及傾聽病人，適時轉移病人注意力，另可教導病人採腹式呼吸:以腹部橫膈膜吸飽氣後，蹶嘴緩慢呼氣。
- 臨終病人，也會出現呼吸困難，這是個正常過程，視狀況調整姿勢、給予氧氣、藥物(如:支氣管擴張劑、噴霧治療)，減少其不適感。
- 於居家照護時，也可準備氧氣製造機，利用氧氣製造機給予病人氧氣(圖一)
- 增加空氣對流，可開窗或使用小電風扇(圖二)產生微風，使其感受空氣流動。
- 將需要物品放於病人雙手可及處如:緊急紅鈴(圖二)，需要時可隨時找到協助者，以降低病人因焦慮不安等情緒，而加重呼吸困難感覺。
- 可使用精油薰香(圖三)，例如：檸檬、薄荷、尤加利或薰衣草等。
- 採舒適姿勢，如:抬高床頭、坐姿或半坐臥姿，促進肺擴張。



圖一



圖二



圖三



■貼心叮嚀

血中氧氣數值高低並不等於呼吸困難嚴重程度，故當氧氣濃度低，但未自覺喘時，並不一定要用氧氣。

■複習一下

問題1：()精神心理:焦慮、害怕、憤怒、挫折、憂鬱、孤獨也是呼吸困難原因之一。

問題2：()臨終病人，也會出現呼吸困難，這是個正常過程，視狀況調整姿勢、給予氧氣、藥物(如:支氣管擴張劑、噴霧治療)，減少其不適感。

問題3：()陪伴及傾聽病人，適時轉移病人注意力，另可教導病人採腹式呼吸:蹶嘴緩慢呼氣。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

田彩英 (2016) · 協助一位肺癌末期患者接受安寧照護之護理經驗 · 彰化護理, 23 (1) , 26-37。

蔡孟修、柯獻欽 (2017) · 末期肺癌患者之安寧療護 · 內科學誌, 28 (6) , 325-333。

徐金菊、徐倩儀、張美玉、張碧華、陳孟君、陳昱芬、黃惠美 (2015) · 建立癌症病人呼吸困難臨床照護指引 · 榮總護理, 32(3) , 256-276。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1333

■ 制訂單位 / 日期：23病房 / 1111225

■ PFS-8100-404



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮