



## 患者及照护者教育

# 呼吸短促（呼吸困难）

本信息介绍了如何缓解呼吸短促。

有时，您可能会呼吸困难，感觉喘不过气。这称为呼吸短促或呼吸困难。呼吸短促可能由以下原因引起：

- 癌症或癌症治疗对肺部造成的损伤。
- 肺部血块（肺栓塞）。
- 心脏或肺部周围积液。
- 肺部感染（肺炎）。
- 哮喘或肺气肿。
- 心脏损伤（充血性心力衰竭）。
- 贫血（体内红细胞数量过少）。

呼吸短促可能是暂时性的，也可能是永久性的，具体取决于病因。

## 缓解呼吸短促

缓解呼吸短促的最佳方法是治疗病因。但是，这并非始终可行。医疗保健提供者将与您一起努力，找出改善呼吸的最佳方法。以下是有助于缓解症状的其他方法。

## 通用小贴士

- 如果开始感到喘不过气，请尝试使用小型手持风扇对着脸吹气。这是缓解呼吸短促的直接方法。
- 在日常活动中，在未感到不适的情况下尽可能多活动。如果感到喘不过气，请停下来休息，直到呼吸恢复到开始时的状态。然后，如果可以的话，再次开始活动。

## 氧气

体内的每个细胞都需要氧气。如果血液中的氧气过少，您可能会感到呼吸短促。医疗保健提供者可以借助一种放置在手指上的小型装置来测量血液中的含氧量，该装置被称为脉搏血氧仪。如需了解更多信息，请阅读 *How To Use Your iHealth® Pulse Oximeter* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-ihealth-pulse-oximeter](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-ihealth-pulse-oximeter))

如果血液中的含氧量不足，吸入额外的氧气会让您感觉好一些。您可以使用氧气机获得额外的氧气。氧气机是一种小型机器，能从空气中获取氧气，并通过鼻下的一根细软管输送给您。医疗保健提供者可以帮助您确定增加氧气是否对您有益，并帮您订购氧气机。

## 药物

医疗保健提供者也可能会根据呼吸短促的原因开一些药物。您可以通过吸入、口服（吞咽）或静脉注射（通过静脉）的方式给药这些药物。

- 如果您患有哮喘、肺气肿或慢性支气管炎，医疗保健提供者可能会给您开具雾化器或吸入器。这两种设备可以将药物雾化成细雾，供您吸入。护士将教您如何使用雾化器或吸入器。
- 如果您的肺部有血块，医疗保健提供者可能会给您开具一种稀释血液的药物（抗凝剂）。这种药物可以是药丸或注射针剂。医疗保健提供者将为您开具血液化验单，并向您解释服用这些药物时必须采取的预防措施。
- 如果您患有肺炎，医疗保健提供者可能会开具抗生素用于治疗。
- 如果心脏周围或肺部积液过多，医疗保健提供者可能会开具利尿剂（水丸）或注射用利尿剂等药物来排出积液。
- 肺炎是与治疗有关的肺部炎症。这是导致呼吸困难的另一个原因，医疗保健提供者可能会开具皮质类固醇，如泼尼松 (Deltasone®) 或甲基强的松龙 (Medrol®)

有助于改善呼吸的其他药物包括：

- 短效止痛药，如速效阿片类药物（硫酸吗啡）

医疗保健提供者将与您讨论哪种药物最适合您。

# 改善呼吸的其他方法

## 呼吸练习

呼吸练习也有助于缓解呼吸困难。如需了解更多信息，请阅读呼吸练习 ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/breathing-exercises](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/breathing-exercises))。

## 管理焦虑

呼吸短促可能会令人恐慌。有些人表示自己呼吸短促时会开始感到焦虑。但焦虑会导致呼吸变得更加困难。

呼吸练习可以帮助您放松。但您可能还需要学习其他方法来帮助您管理焦虑。向医疗保健提供者咨询您的焦虑问题。他们可能会给您开一些抗焦虑药物，如阿普唑仑 (Xanax<sup>®</sup>) 或劳拉西泮 (Ativan<sup>®</sup>)。

## 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 呼吸短促无法通过以下方法得到缓解：
  - 使用额外氧气
  - 服用呼吸药物
  - 进行呼吸练习

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。