

慈怀疗护科  
呼吸系统与危重症医学科

## 呼吸困难管理



# 目录

<u>主题</u>	<u>页码</u>
呼吸困难的原因.....	1
呼吸困难的影响.....	2
控制呼吸困难的技巧.....	3
❖ 思维	
▪ 正念.....	4
▪ 手部练习.....	5
▪ 观想.....	6
❖ 呼吸	
▪ 姿势.....	7
▪ 呼吸技巧.....	7
▪ 使用手持风扇.....	8
❖ 功能	
▪ 节省体能的指引.....	9
▪ 节省体能的方法.....	10
检测呼吸困难量表.....	12

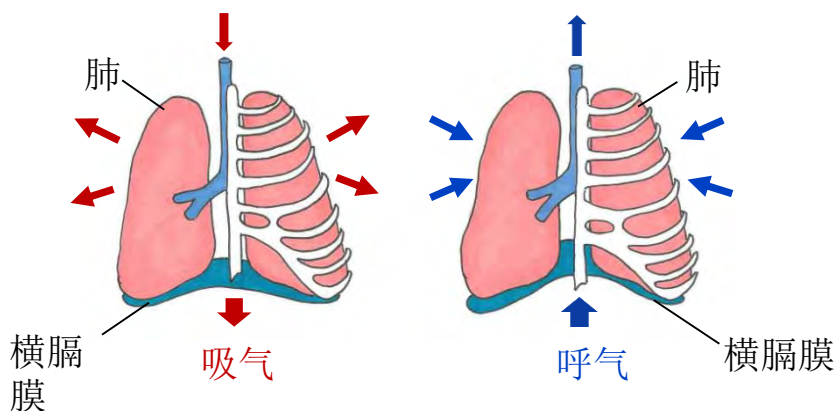
# 呼吸困难的原因

## 呼吸的机理

呼吸包含了氧气和二氧化碳出入身体的过程。充分摄入氧气并排出二氧化碳对于维持身体机能至关重要。

我们呼吸时，会吸入氧气并呼出二氧化碳。吸气时，呼吸肌收缩会使胸腔扩张，让氧气进入肺部。

呼气时，呼吸肌会放松，使胸部压力增加，让二氧化碳排出肺部。



## 呼吸困难的原因

身体、环境、心理和社会因素都有可能导致呼吸困难。

常见原因包括：

- 肺部疾病，例如哮喘、慢性阻塞性肺病、间质性肺病、肺炎
- 心脏疾病，例如心脏衰竭
- 心理状况，例如焦虑

# 呼吸困难的影响



经剑桥呼吸困难干预服务许可转载

Spathis et al. The Breathing, Thinking, Functioning clinical model: a proposal to facilitate evidence-based breathlessness management in chronic respiratory disease. (2017)

呼吸困难会影响您的思维、呼吸方式以及您进行日常活动的方式。呼吸频率的增加将会提高肺部的工作量，并可能导致您的呼吸模式出现低效呼吸的状态。

呼吸困难会使您感到疲倦，并降低您日常活动的的能力。呼吸困难也可能会导致您感到焦虑或恐慌，致使您出现长期的焦虑或抑郁状态。

# 控制呼吸困难的技巧

除了医生开出的药方外，以下技巧也能帮助您控制并改善呼吸困难。

## 思维：

- 1) 正念
- 2) 手部练习
- 3) 观想

## 呼吸：

- 1) 姿势
- 2) 呼吸技巧
- 3) 使用手持风扇

## 功能：

- 1) 节省体能的指引
- 2) 节省体能的方法

如果您出现中度甚至严重呼吸困难，您的医生可能会为您开一些药物，如阿片类药物、缓解焦虑的药物或抗抑郁的药物，帮助您缓解与呼吸困难相关的症状。

# 思维

## 正念

正念练习包括有意识地关注当下的个人情绪、想法和感觉。

潜在利益：

- 改善身体健康
  - 缓解压力、减轻慢性疼痛、改善睡眠
- 改善心理健康
  - 帮助个人以积极的心态接受或思考不好受的经历，而不是感到厌恶或想躲避。

### 您随时可以进行简单正念的练习

- 花点时间关注您周围美好的事物。
- 在处理日常事务时，不妨暂停一下，刻意地关注当下所作的事项。
- 常怀感恩 - 每天写下一件让您觉得感恩的事情。
- 花点时间注意自己的情绪、感受。
- 专注呼吸，把注意力放在鼻头周围，专注您的出入息。

# 思维

## 手部练习

以下练习包括按压手部和头部的几个点位，缓解焦虑并保持头脑清醒。



1) 双手并排，拇指互相敲击36次。



6a) 左手握拳，敲击右手掌36次。

6b) 右手握拳，敲击左手掌36次。



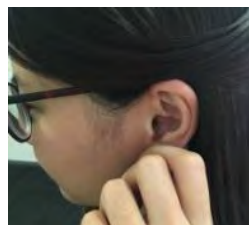
2) 双手并排，手掌外缘互相敲击36次。



7) 双手手背互相敲打36次。



3) 双手手腕互相敲击36次。



8) 揉搓两侧耳垂36次。



4) 双手虎口互相敲击36次。



9a) 揉搓手掌，使手心温热。

用手掌遮住双眼。  
9b) 眼球顺时针转动6次，  
逆时针转动6次。



5) 十指交叉，相互摩擦36次。

9c) 重复a步骤和b步骤。

摘自：Chan CLW. An Eastern Body-Mind-Spirit Approach – A Training Manual with One Second Technique. Hong Kong: Department of Social Work and Social Administration, University of Hong Kong. (2001)

# 思维

## 观想

- 维持一个舒服的姿势，让您的身体尽可能地放松。把您的肩膀和手臂下沉，闭上眼睛。
- 现在，想象一个令您放松并且感受到快乐和安全的地点。它可以是您最喜欢的地方，如花园、海滩或您想象中的某个地方。
- 享受这个场景几分钟。过后将您的心念带您回到当下所处的地方。现在关注您刚体验过的放松感。接着，循着您自己的节奏，睁开眼睛。



- 想象舒缓的颜色或相关图像也可以让人放松。例如：
  - 想想绿色。
  - 想象一下一片绿色的大草原。
  - 想象一片绿树成荫的静谧森林。



# 呼吸

## 姿势

适当的姿势有助于改善横膈膜的运动，缓解呼吸短促的状况。当您感到喘不过气时，您可以采用以下姿势：



坐着时，身体向前倾，双臂交叉放在桌子上。



站着的时候，臀部靠在墙上，上身向前弯曲，双手放在大腿上。

采用这些姿势时，尽量不要高耸肩膀或收紧颈部位的肌肉。

## 呼吸技巧

除了采取适当的姿势以外，下列两种呼吸技巧也能帮助您缓解呼吸困难的症状：

### 1) 控制呼吸



- 放松胸部、肩膀和手臂。
- 用鼻子吸气，然后用嘴慢慢呼气。
- 感受您的腹部随着呼吸的进出移动。

# 呼吸

## 2) 缩唇呼吸

第1步:



用您的鼻子吸气。

第2步:



通过半闭的双唇间的小孔慢慢呼气。

您也可以想象一个长方形，并尝试沿着长方形边缘吸气和呼气。这可引导您延长呼气时间。



## 使用手持风扇

- 进入一个舒适的坐姿或站姿。
- 在距离您的脸约15厘米处握住风扇。
- 将风扇对准脸部中央。

这个技巧可以帮您缓解呼吸困难的症状。



# 功能

## 节省体能的指引

- 1) 优先安排您当天想要完成的活动，将不太重要的活动重新安排到另一天。
- 2) 计划和安排您一天或一周的活动，例如：计划今天拖地，明天去杂货店购物。
- 3) 一天内，轮流进行轻松和粗重的活动。
- 4) 将任务拆分为多个步骤，在完成任务期间经常休息。
- 5) 说话、大笑、进食或咳嗽时放慢速度，这些举动会干扰正常的呼吸，导致呼吸短促。
- 6) 推动或滑动物体，或者使用推车，而不是抬动物体。
- 7) 从事任务或爬楼梯时，调整您的呼吸节奏。
- 8) 要用力完成一项任务时，需注意调整呼吸，例如：尝试从地上捡起物品，一边蹲下一边吸气（保持背部挺直），起身时呼气。
- 9) 将常用物品放在容易领取的地方，避免弯腰或伸手过头拿取物品。
- 10) 尽量坐着完成任务。

# 功能

## 节省体能的方法



### 烹饪

- 坐着处理食材。
- 在旁边放一张椅子，需要时坐下休息。
- 在桌面上推动或滑动食材，避免将其抬起。
- 把菜分为小份端出去，不要抬起装满的碗盆。



### 杂货店购物

- 计划您的购物清单，按需要购买。
- 使用推车。
- 如果行动距离很远，请分段休息。



### 拖地

- 使用带手柄的拖把或旋转拖把脱水。
- 打扫完一个房间后，休息一下。

### 扫地

- 使用吸尘器或干刷扫把，不要使用扫帚。
- 扫地时运用全身移动的动量。

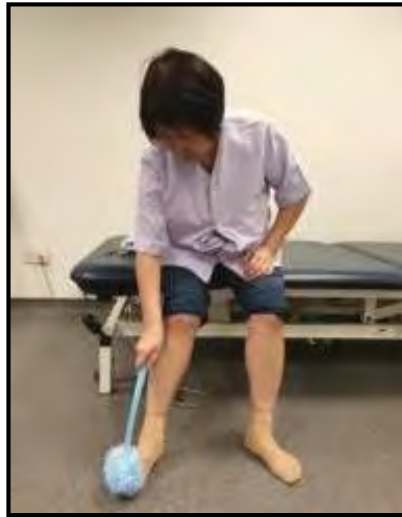
# 功能

## 节省体能的方法



### 穿衣

- 穿宽松的衣物。
- 坐在椅子上穿裤子。
- 使用长柄夹物器拿衣服。



### 冲凉

- 坐着冲凉。
- 用温水淋-水温不要太热或太冷。
- 在天气不冷的时候冲凉。
- 使用长柄海绵清洗背部和腿部。
- 确保浴室通风良好。
- 分步骤进行，例如：洗完上半身后，休息一下，再洗下半身。



### 如厕

- 如果晚上走去厕所比较困难，请使用尿壶或便厕椅。
- 排便时调整呼吸。

# 检测呼吸困难量表

您可以使用下述量表来检测您的呼吸困难程度。这将帮助您了解在何时需要寻求帮助，或何时使用应对呼吸困难的策略。

0	完全没有呼吸困难症状	休息时
1		
2	轻度的呼吸困难	
3		活动时
4		
5	中度的呼吸困难	
6		请歇一会儿!
7		
8	严重的呼吸困难	
9		
10	非常严重的呼吸困难	

希望您在学习这些技巧后，能改善您的生活质量。在面临呼吸困难时，您将不再慌乱。

如果您有任何疑问，请随时咨询照顾您的医疗人员。

本教育资料由以下科室共同编写：

- 慈怀疗护科
- 呼吸系统与危重症医学科
- 关怀与辅导科
- 职能治疗科
- 物理治疗科

4A 和 4B 诊所  
陈笃生医疗中心，4楼

联络热线：  
6357 7000（中央热线）



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对  
所阅读的内容有任何意见或疑问，  
请随时反馈至  
[patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



©新加坡陈笃生医院，2022年版权所有。截至2022年 7月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。