

## 末期病人之呼吸困難（病人/家屬衛教）

呼吸困難是一種病人自覺空氣不足，或呼吸費力的感覺。呼吸困難常困擾末期病人。因窒息的感覺令他們驚慌害怕，甚至聯想到死亡。即時的處理原則是盡量減輕病人的恐懼感，並慢慢舒緩緊張情緒，用簡單而適當的方法助其恢復呼吸暢順。

### 造成呼吸困難的原因

肺部感染、痰困難咳出、肺部積水、腫瘤壓迫氣管或肺部，心臟衰竭、貧血等因素都會引發呼吸困難。極度的疼痛、焦慮、害怕的情緒，亦會加重呼吸困難的感覺。

### 如何陪伴呼吸困難的病人

1. 照顧者需先穩定自己的情緒，評估呼吸困難的感覺從何而來？是否按時吃藥？是否伴隨疼痛？是否有痰堆積在喉部？氧氣管是否掉落？氧氣流量是否適當？姿勢是否舒適？是否有其他事情影響病人的情緒？
2. 評估病人是不是有哪裡不舒服，通常疼痛、感染發燒也會引起呼吸加快，造成病人更喘。
3. 檢查病人是否有痰堆積在咽喉，若有則予拍痰、化痰、抽痰等方式協助去除痰液。
4. 用枕頭墊高頭部或坐起，讓病人頭部抬高 45~90 度，或採取能讓病人舒服的坐姿或半坐臥姿。
5. 增加空氣流通，開窗，可用小風扇讓微風吹向病人，以使其感受空氣流動。
6. 指導用鼻吸氣，然後用口將氣慢慢吐出來，這是深呼吸的方法。可以跟著病人一起深呼吸—要病人跟著你做，例如：『來，吸，再吸，好，很好，現在慢慢吐氣，吐，再吐，好棒，我們再重來一次』。
7. 盡量穿著寬鬆衣物，解開患者前襟釦子、胸罩勾子。
8. 當病人使用氧氣或張口呼吸時，口腔常會乾燥，可買噴霧瓶，內裝開水以利濕潤口腔，或常漱口以減少口唇乾燥；亦可塗少許凡士林或護唇膏保溼。
9. 醫療團隊會使用止喘(葯)藥以降低呼吸困難的情形。

呼吸困難是非常不適的感受，當病人面臨呼吸困難的狀況時，家人的愛與陪伴對病人非常重要，常可有效降低因呼吸困難所造成的內心害怕與焦慮。

