



## 癌症末期病人之呼吸困難護理指導(家屬版)

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，並慢慢紓緩緊張情緒，用簡單而適當的方法助其恢復呼吸順暢。

### 一、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。

### 二、當症狀發生時，可依下列方式照顧病人

- (一)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？喉部是否有痰音？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？評估病人是不是有哪裡不舒服，通常疼痛也會引起呼吸加快，造成病人更喘。
- (二)檢查是否有痰堆積在咽喉無法咳出，若有則予化痰、使用蒸氣吸入及協助叩背排出痰液；必要時採用抽痰方式去除痰液。
- (三)鼓勵病人採半坐臥姿勢，或以枕頭抬高頭部 45~90 度，並在旁陪伴，緩解病人緊張情緒。
- (四)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。
- (五)指導用鼻吸氣，然後用口分兩次把氣吐出來，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」。
- (六)盡量穿著寬鬆衣物，解開患者前襟釦子、胸罩勾子。
- (七)當病人使用氧氣或張口呼吸時，需要常漱口或濕潤口腔時，可塗少許凡士林或護唇膏保溼。

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。