



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Одышка (диспноэ)

Эта информация объясняет, как облегчить одышку.

Иногда вам может быть тяжело дышать и у вас может появляться ощущение того, что вы запыхались. Это состояние называется одышкой или диспноэ. Одышка может быть вызвана:

- повреждениями легких в результате рака или его лечения;
- сгустками крови в легких (эмболией легких);
- жидкостью вокруг сердца или легких;
- воспалением легких (пневмонией);
- астмой или эмфиземой;
- повреждением сердца (хронической сердечной недостаточностью);
- анемией (низким уровнем красных кровяных телец в организме).

В зависимости от причины возникновения одышка может быть преходящей или постоянной.

Облегчение одышки

Лучший способ облегчения одышки — это лечение ее причины. Но это не всегда возможно. Ваш медицинский сотрудник вместе с вами определит наилучшие способы восстановления дыхания. Ниже приведены другие способы облегчения симптомов.

Общие советы

- Попробуйте использовать небольшой ручной вентилятор, чтобы

обдуть лицо, когда вы запыхаетесь. Это способ немедленного облегчения одышки.

- Выполняя повседневные дела, ограничьте активность так, чтобы не испытывать дискомфорт. Если вы запыхались, остановитесь и отдохните, пока дыхание не станет таким же, как в начале вашей активности. После этого вернитесь к своему делу, если можете.

Кислород

Каждая клетка вашего организма нуждается в кислороде. При низком содержании кислорода в крови у вас может появиться одышка. Ваш медицинский сотрудник может измерить уровень кислорода в крови с помощью небольшого надеваемого на палец устройства, называемого пульсоксиметром.

Если в вашей крови недостаточно кислорода, вдыхание дополнительного кислорода может помочь улучшить ваше самочувствие. Вы можете получить дополнительный кислород двумя способами:

- С помощью концентратора. Концентратор — это небольшой аппарат, который берет кислород из воздуха и подает его вам через тонкую гибкую трубку, расположенную под носом.
- Из портативного заправленного кислородом баллона. Вы можете взять такой баллон с собой куда угодно. Если кислород в баллоне закончится, его можно заново заправить. Компании, предоставляющие дыхательные аппараты или услуги по уходу на дому, могут при необходимости доставить кислород вам домой.

Лекарства

Ваш медицинский сотрудник может также назначить лекарства для лечения одышки в зависимости от ее причины. Вы можете принимать эти лекарства путем вдыхания, перорально (через рот) или внутривенно (через вену).

- Если у вас астма, эмфизема или хронический бронхит, ваш медицинский сотрудник может рекомендовать вам использование

небулайзера или ингалятора. Оба устройства распыляют лекарство в виде мельчайших капелек, которые вы вдыхаете. Медсестра/медбрат научит вас пользоваться небулайзером или ингалятором.

- Если у вас сгусток крови в легком, ваш медицинский сотрудник может назначить лекарство для разжижения крови (антикоагулянт). Это лекарство может приниматься в виде таблетки или инъекции (укола). Ваш медицинский сотрудник назначит вам анализы крови и объяснит, какие меры предосторожности нужно соблюдать при приеме этих лекарств.
- Если у вас пневмония, то для ее лечения ваш медицинский сотрудник может назначить антибиотики.
- Если у вас слишком много жидкости вокруг сердца или в легких, то для ее выведения ваш медицинский сотрудник может назначить такие лекарства, как диуретики (мочегонные таблетки) или мочегонные инъекции.
- Пневмонит — это связанное с лечением воспаление легких. Это еще одна причина одышки, и ваш медицинский сотрудник может назначить кортикостероиды, такие как prednisone (Deltasone®) или methylprednisolone (Medrol®).

Другие лекарства, которые могут помочь облегчить дыхание, включают:

- Обезболивающие препараты короткого действия, такие как опиоиды с немедленным высвобождением (morphine sulfate)

Ваш медицинский сотрудник обсудит с вами, какое из этих лекарств вам больше подходит.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика также может помочь справиться с одышкой. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Дыхательная гимнастика*

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/breathing-exercises).

Другие способы улучшить дыхание

Иглоукалывание и точечный массаж помогают некоторым людям уменьшить одышку. Медсестра/медбрат может направить вас в нашу Службу интегративной медицины (Integrative Medicine Service) для получения этих видов лечения.

Если вы принимаете лекарства или кислород, продолжайте их прием при прохождении иглоукалывания. **Не прекращайте прием каких-либо назначенных лекарств без консультации с медицинским сотрудником.**

Избавление от чувства тревоги

Одышка может вызвать чувство страха. Некоторые люди говорят, что испытывают тревогу, когда у них начинается одышка. Но чувство тревоги может привести к усилению одышки.

Вам может помочь дыхательная гимнастика. Возможно, вы также захотите узнать и о других методах, помогающих избавиться от чувства тревоги. Поговорите с медицинским сотрудником о своей тревожности. Он может назначить успокаивающие лекарства, например alprazolam (Xanax®) или lorazepam (Ativan®), чтобы помочь вам.

Наша Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) также предлагает расслабляющие программы, которые могут быть полезны для вас.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- одышка, которая не проходит после:
 - вдыхания дополнительного кислорода;
 - приема лекарств для улучшения дыхания;
 - выполнения дыхательной гимнастики.

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.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Shortness of Breath (Dyspnea) - Last updated on July 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center