



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. Врач и медсестра/медбрат будут работать с вами, чтобы определить лучшие способы улучшения вашего 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 врач или медсестра/медбрат может измерить уровень кислорода в крови с помощью небольшого надеваемого на палец устройства, называемого оксигемометром.

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 врач может также назначить лекарства от 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 врач может назначить вам небулайзер или ингалятор. 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 врач может назначить лекарство для разжижения крови (антикоагулянт). Это лекарство может приниматься в виде таблетки или инъекции (укола). Ваш врач назначит вам анализы крови и объяснит, какие меры предосторожности нужно соблюдать при приеме этих лекарств.
- Если у вас пневмония, ваш врач может назначить антибиотики для ее лечения.
- Если у вас слишком много жидкости вокруг сердца или в легких, ваш врач может назначить такие лекарства, как диуретики (мочегонные таблетки) или мочегонные инъекции, чтобы избавиться от жидкости.

Другие лекарства, которые могут помочь облегчить дыхание, включают:

- кортикостероиды, например prednisone (Deltasone[®]) или methylprednisolone (Medrol[®]);
- обезболивающие лекарства, например morphine sulfate (Avinza[®] или Kadian[®]).

Ваш врач обсудит с вами, какие из этих лекарств лучше подойдут вам.

Дыхательная гимнастика

Медсестра/медбрат может показать вам, как делать медленные глубокие вдохи, чтобы помочь облегчить одышку. Вы можете совершать их диафрагмой — мышцей, отделяющей грудную полость от брюшной (см. рисунок 1). Этот вид дыхания называется диафрагмальным дыханием.

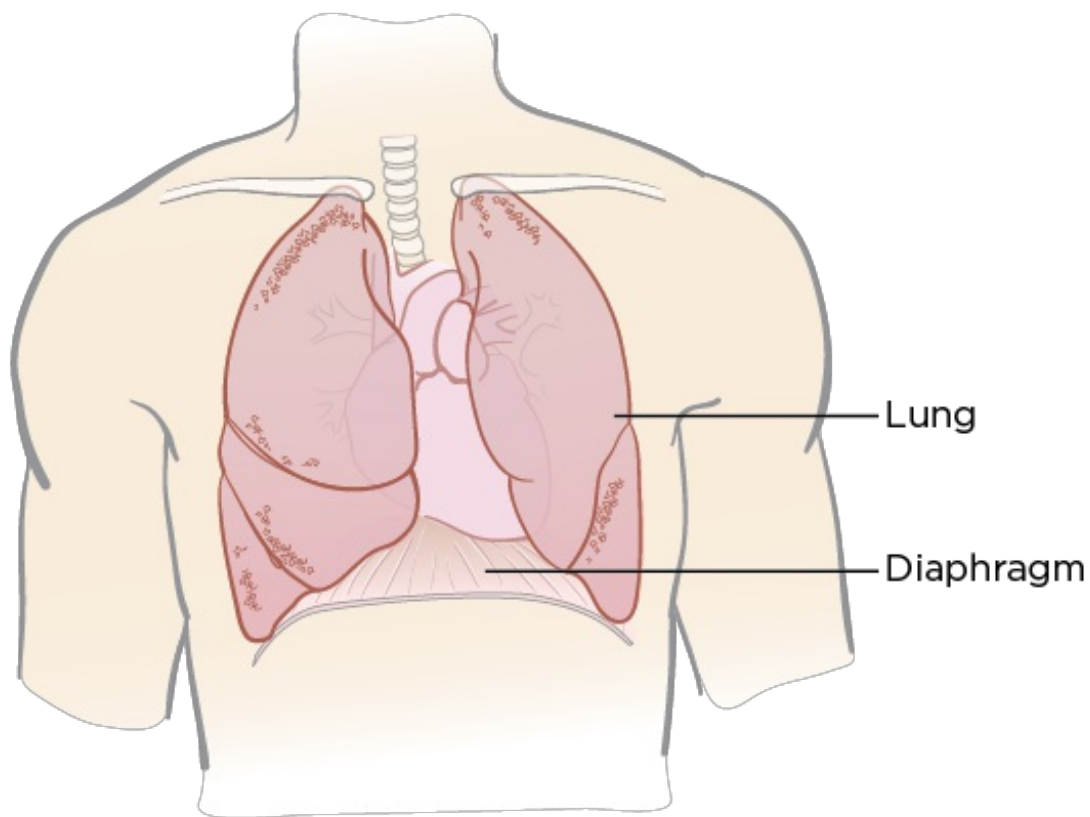


Рисунок 1. Диафрагма

Постарайтесь расслабиться при выполнении дыхательной гимнастики. Снимите напряжение в мышцах. Это позволит расшириться брюшной полости (животу), грудной клетке и легким.

Здесь приведены некоторые дыхательные упражнения, которые помогут облегчить одышку.

Глубокое дыхание 4-8-8

Это упражнение улучшает движение воздуха в легких. Это помогает увеличить уровень кислорода во всем организме.

1. Вдохните через нос, считая до 4.
2. Задержите дыхание и сосчитайте до 8.
3. Выдохните через сложенные в трубочку губы (как будто вы свистите), считая до 8.
4. Повторите 4 раза.

Растяжение стенки грудной клетки

Это упражнение поможет мышцам грудной клетки стать более эластичными.

1. Вдохните через нос, считая до 4. Во время вдоха вытяните руки перед собой и поднимите их над головой.
2. Выдохните через сложенные трубочкой губы. На выдохе разверните ладони и опустите руки вниз к вашим бокам.
3. Повторите 4 раза.

Быстрое дыхание носом

Это упражнение может помочь укрепить диафрагму.

1. Закройте рот.
2. Быстро вдыхайте и выдыхайте через нос в течение 15–30 секунд.
3. Потренируйтесь выполнять это упражнение несколько раз, пока не сможете делать его в течение 60 секунд.

Ходьба и дыхание

Эти советы помогут вам облегчить дыхание при ходьбе пешком.

- При ходьбе по ровной поверхности вдыхайте и выдыхайте через нос, не открывая рот.
- На наклонных поверхностях (на склонах) вдыхайте через нос и выдыхайте через сложенные трубочкой губы.
- При подъеме по лестнице выдыхайте на каждой ступеньке через сложенные трубочкой губы.

Восстановление после приступа одышки (от кашля или физической нагрузки)

1. Прижмите подбородок к груди.
2. Сделайте 10 коротких и резких выдохов через рот. При

необходимости делайте между ними короткие вдохи.

3. Когда мышцы шеи немного расслабятся, вдохните через нос.
4. Выдохните 3 раза через сложенные трубочкой губы. Вдыхайте между выдохами.
5. Вдохните через нос, считая до 4.
6. Выдохните через открытый рот, считая до 8 и произнося звук «ах».
7. Повторите 3 раза.

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, не обсудив это заранее с вашим врачом.

Избавление от чувства тревоги

Одышка может вызвать чувство страха. Некоторые люди говорят, что испытывают тревогу, когда у них начинается одышка. Однако тревога может еще сильнее затруднить дыхание.

Дыхательные упражнения из этого материала могут помочь вам расслабиться. Возможно, вы также захотите узнать и другие способы, помогающие избавиться от чувства тревоги. Поговорите с вашим врачом о возникающей у вас тревоге. 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 вашему врачу или медсестре/медбрату, 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