



## 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 обдувать 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<sup>®</sup>) или methylprednisolone (Medrol<sup>®</sup>);

- обезболивающие лекарства, например morphine sulfate (Avinza<sup>®</sup> или Kadian<sup>®</sup>).

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.

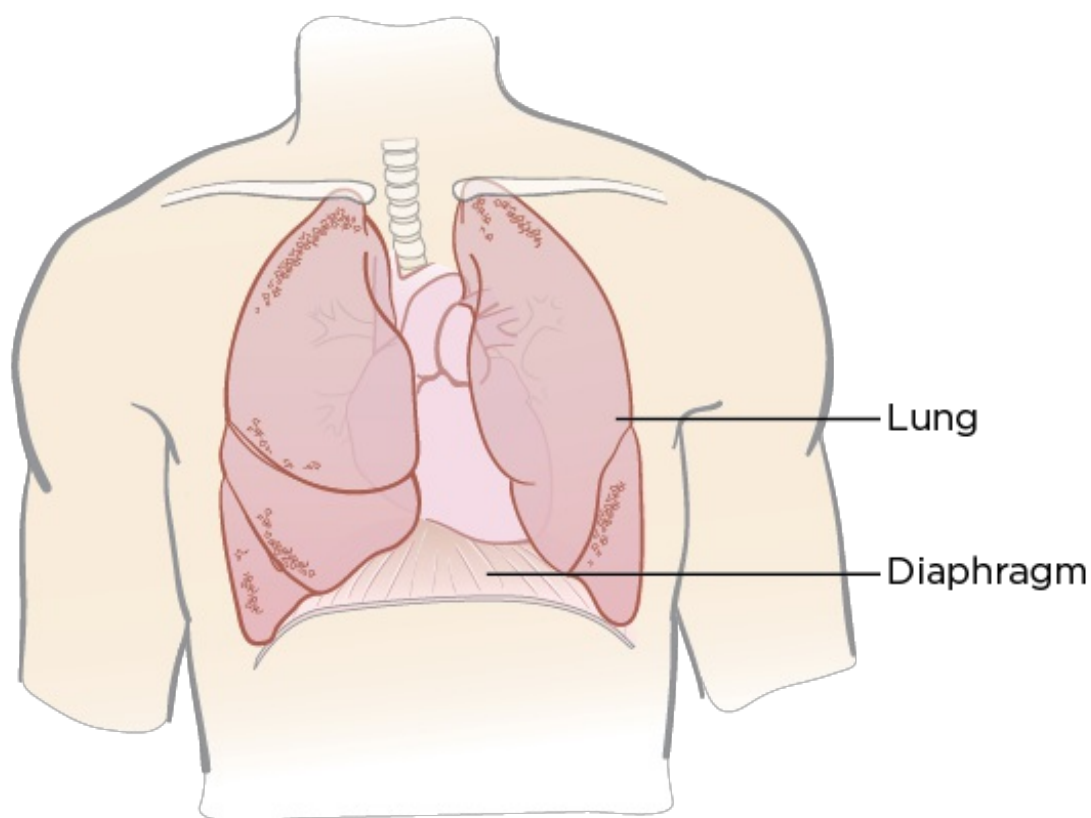


Рисунок 1. Диафрагма

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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Shortness of Breath (Dyspnea) - Last updated on July 12, 2022  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center