Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 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 медицинский сотрудник может измерить уровень кислорода в крови

с помощью небольшого надеваемого на палец устройства, называемого пульсоксиметром. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *How To Use Your iHealth® Pulse Oximeter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-use-your-ihealth-pulse-oximeter)

Если в вашей крови недостаточно кислорода, вдыхание дополнительного кислорода может помочь улучшить ваше самочувствие. Вы можете получить дополнительный кислород с помощью концентратора. Концентратор — это небольшой аппарат, который берет кислород из воздуха и подает его вам через тонкую гибкую трубку, расположенную под носом. Ваш медицинский сотрудник поможет вам определить, нужен ли вам дополнительный кислород, и поможет заказать концентратор.

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.

Другие способы улучшить дыхание

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).

Контроль тревожности

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.

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 December 13, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center