

一、什麼樣的呼吸狀態才算『喘』？

『喘』是一種病人主觀的感覺，只要病人覺得呼吸困難或不舒服，就是「喘」。

二、可能出現的感覺：

- (一)胸悶：感覺有東西壓在胸口，讓呼吸不順暢。
- (二)有吸不到氣的感覺。
- (三)有窒息或溺水的感覺。
- (四)嘴唇、手指甲或腳趾甲發紫、發黑的情形。

三、緩和呼吸的方法

- (一)陪伴與放鬆：照顧者保持冷靜與放鬆，避免情緒緊張，以免讓病人更加焦慮。
- (二)舒緩環境：可播放輕音樂、輕柔按摩，或使用薰香燈等方式來舒緩病人情緒。
- (三)保持通風：開電扇或窗

戶，讓室內空氣流通。

(四)調整姿勢與呼吸訓練：

1. 床頭墊高或身體略微前傾。
2. 在此姿勢下，可進行噤嘴呼吸訓練：鼻子吸氣默數1、2，接著噤嘴慢慢長吐氣（像吹蠟燭或口哨），默數1、2、3、4。
3. 遇呼吸困難時，先將氣吐至極限，自然吸氣即可。
4. 建議每天練習4次，每次10分鐘，避免在飯前或飯後1小時內練習，以預防嗆咳。

(五)依醫囑用藥：依醫師指示使用止喘藥、嗎啡或鎮靜劑，以放鬆呼吸肌肉。

(六)醫師評估下使用居家呼吸輔助。

(七)口腔護理：當病人呼吸

喘、張口呼吸時，可使用橄欖油、護唇膏或冷開水潤濕嘴唇，減少乾燥不適。

四、居家用物準備

- (一)氧氣製造機、居家型的蒸氣吸入器（霧化器）：可到醫療儀器公司租借或購買，若符合健保條件，可請醫師協助申請補助。
- (二)小型電風扇：可將電扇由側面輕吹病人臉部，可感覺到空氣在流通，減輕呼吸困難不適的感受。

氧氣製造機(可噴霧新款)



取自 <https://is.gd/9tpA4M>

蒸氣吸入器



取自 <https://is.gd/7wO3RC>

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

張彤, & 柯獻欽(2021)。非侵襲性呼吸器在末期病人的運用－緩解痛苦？抑或延長死亡？. *安寧療護雜誌*, 26(1),52-64. [https://doi.org/10.6537/tjhpc.202112_26\(1\).04](https://doi.org/10.6537/tjhpc.202112_26(1).04)

林嘉雯、周碧玲(2022)。運用共享決策模式照護一位癌症末期合併呼吸困難病人之護理經驗. *安寧療護雜誌*, 26(2), 178-190. [https://doi.org/10.6537/tjhpc.202203_26\(2\).06](https://doi.org/10.6537/tjhpc.202203_26(2).06)

張雅晴, & 蔡惠珠. (2021)。照顧一位肺癌個案之護理經驗. *腫瘤護理雜誌*, 21(2),93-104.

[https://doi.org/10.6880/tjon.202112_21\(2\).08](https://doi.org/10.6880/tjon.202112_21(2).08)

末期病人常見問題 處理：呼吸困難(喘)



取自 <https://pse.is/8ftlx>

屏東榮民總醫院龍泉分院

護理部關心您

電話：08-7704115 轉 88874

2015.08.28 訂定

2025.11.25 五修