应对Covid-19病后康复中出现的呼吸急促

Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

从COVID-19中康复的人们感到呼吸急促是很常见的。出现呼吸急促可能有多种原因。它会使人们感到害怕、焦虑或恐慌，并可能使他们的活动受到限制。

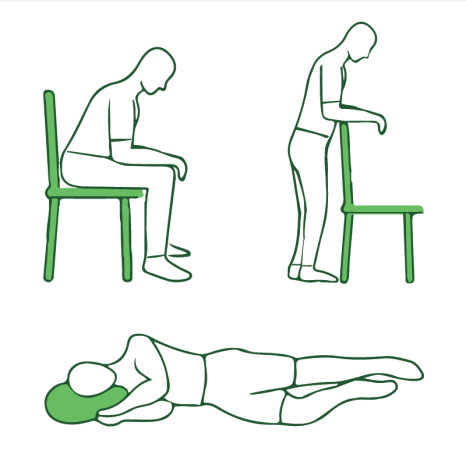
下面的方法可能会帮助您缓解呼吸急促。您可能会发现其中一些比其他的更有帮助。试试看，并使用对您最有帮助的方法：

休息时的姿势

休息时或刚完成一项运动后，使用这三个姿势可以缓解呼吸急促。

尽量放松双手、手腕、肩膀、脖子和下巴。

您可以采用任何适合呼吸的姿势，也可以试着改变姿势。



噘嘴吐气

第1步：用鼻子轻轻吸气

第2步：嘴噘起来，好像要吹蜡烛那样，将气体从噘起的口中自然地慢慢吐出，这有助于排空肺部的所有空气

重复步骤1和2三到五次

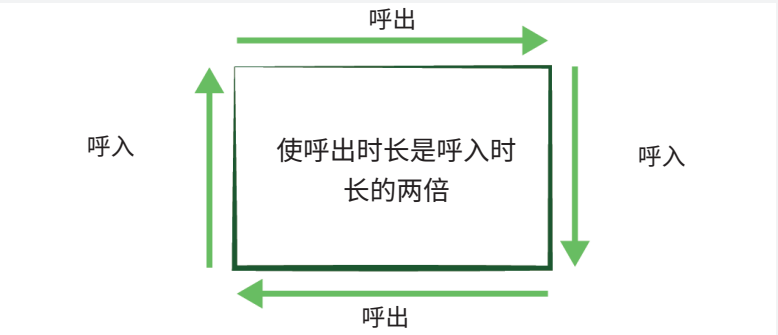
第3步：正常呼吸1分钟。

每当您感到呼吸急促时，就可以使用这3个步骤。

Provincial Health Services Authority — Province-wide solutions. Better health.
First Nations Health Authority — Health through wellness
fraserhealth
island health
BC AHSN — British Columbia Academic Health Science Network
Interior Health
northern health — the northern way of caring
Providence Health Care
Vancouver CoastalHealth
SFU
UBC

盒式呼吸

找到合适的位置后，看看周围有没有长方形物体。它可以是窗户、门、画或电视屏幕。现在，在呼吸的过程中，用目光沿着长方形的四边移动，沿短边移动时，吸入空气，沿长边移动时，呼出空气。逐渐放缓目光在长方形四边的移动速度，在拐角处暂停以便放缓呼吸。



呼吸控制（腹部呼吸）

呼吸时，您应该可以看到腹部会随着呼入和呼出而起伏。练习控制呼吸有助于改善呼吸急促并使隔膜肌更有力：

1. 舒适地坐着，背部得到良好支撑。
2.将手放在肋骨下方的肚子上，不要用力按压。
3.保持呼吸平稳、放松，不要深呼吸。
4.呼入时手应向前移动，呼出时手应向后移动，这意味着隔膜工作正常。

尝试这样做3-4分钟，每天3-4次。

善待自己

有几天好，有几天没那么好，您应该有这样的预期。进展可能会不稳定或不可预测。请不要将今天的结果与昨天的相比，也不要与生病之前的状况或与他人相比。

请记住，积极采用“量力而行”的策略并将活动量限制在精力限度内，这是应对呼吸急促的有效方法。