管理Covid-19病後康復期間出現的氣促問題

Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery

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

COVID-19患者在病後康復期間出現氣促問題是很常見的。導致氣促的原因有很多，發生時往往令人感到害怕、焦慮或驚惶失措，連日常活動也可能受到限制。

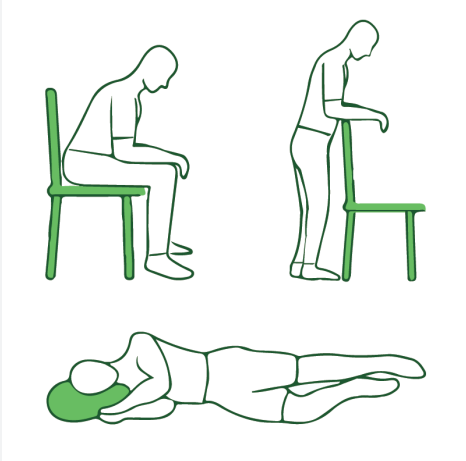
以下建議可能有助舒緩氣促情況，您可能覺得某些建議較其他的受用，但不妨嘗試各種方法，然後選用您認為最有效的方法：

休息姿勢

在休息期間或在剛做完一項活動後，使用這三個姿勢來幫助舒緩氣促情況。

盡量嘗試放鬆雙手、手腕、肩膀、頸部和下巴。

您可以使用任何令您覺得呼吸暢順的姿勢 – 或者您會想試試轉換姿勢。



張唇呼吸法

第 1步： 透過鼻孔輕輕吸氣

第 2步：將嘴唇微微張開，好像要吹熄蠟燭般從口中呼氣。盡量在舒服的情況下延長呼氣時間，這有助呼出肺內的所有空氣。

重複第 1步和第 2步三至五次

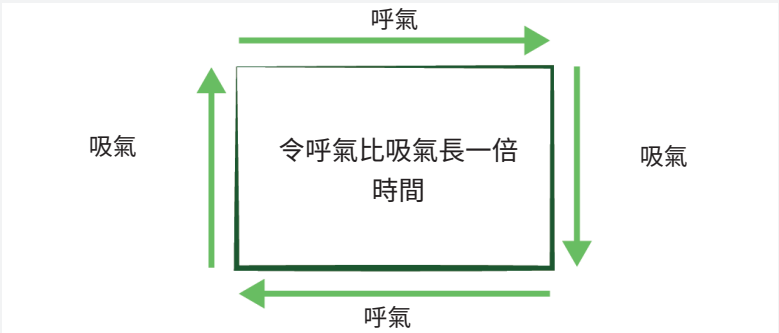
第 3步：正常呼吸一分鐘。

每當您感到氣促時，都可以用這三個步驟。

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

長方形呼吸法

找一個舒適的姿勢坐好，在附近找一個長方形的東西，那可以是一扇窗、一道門、一幅畫或是電視機。現在用眼睛沿著那個長方形的四條邊看，邊看邊呼吸，沿短邊看時吸氣，沿長邊看時呼氣，然後逐漸減慢看長方形四邊的速度，在四個角都停一停以助減慢呼吸速度。



控制式呼吸法（腹式呼吸法）

呼吸時，您應該看見腹部是隨著呼吸一上一落的。練習控制您的呼吸可以有助改善氣促問題，也能強化橫膈膜肌肉：

1. 舒適地坐好，背部要有足夠的承托。
2. 將一隻手放在腹部剛在肋骨之下的位置 – 不要壓得太大力。
3. 保持呼吸穩定和放鬆 – 不要作深呼吸。
4. 您的手在吸氣時應是向前的，而呼氣時應是向後的 – 這顯示您的橫膈膜操作正常。

嘗試每天做 3至4 次，每次 3至4 分鐘。

善待自己。

您應該預期在某些日子情況會較好，有時則不太理想，進展情況大概不會很穩定，也不能預計。不要將今天和昨天的成果作比較，或與生病前的自己或與其他人作比較。

請記住，勤力練習各種調節步伐的策略，留守在自己能量封包的範圍內，是管理好氣促問題的有效方法。