Jak radzić sobie z dusznością u chorego?

Autor
Dorota Olszewska
Lekarz, Kierownik Medyczny Hospicjum

3 minuty czytania

Duszność to subiektywne odczucie trudności w oddychaniu.

Objawia się **przyśpieszonym oddechem** (w prawidłowych warunkach liczba oddechów to 12-16 na minutę). Duszność wysiłkowa występuje prawie u wszystkich chorych w stanach terminalnych. Duszność spoczynkowa występuje u ok 30 - 50% chorych, a w przypadku raka płuca aż w 70%.

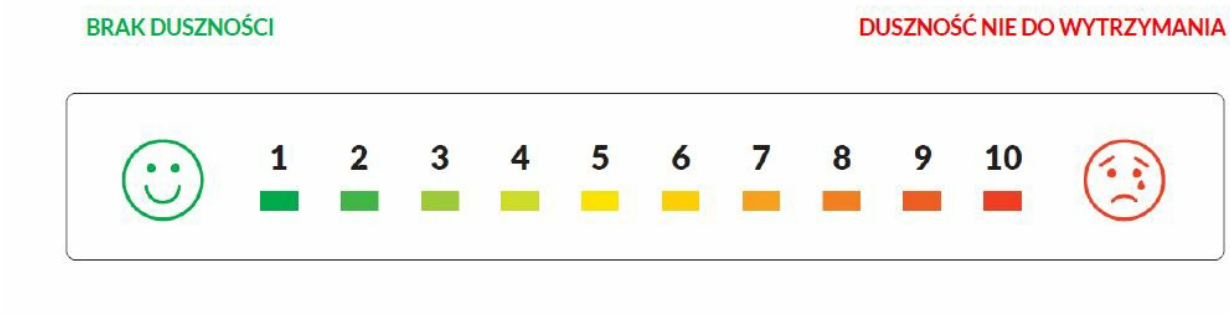
Duszność psychogenna to objaw występujący pod wpływem stresu, ataku paniki, stanów depresyjnych.

Inne przyczyny duszności:

- bezpośrednio związane z nowotworem, np. naciek płuca przez nowotwór, zamknięcie dużego oskrzela, płyn w jamie opłucnowej
- wynikające z samego stanu chorego z zaawansowaną chorobą, np. osłabienie siły mięśniowej, anemia, ból, zapalenie płuc
- współistnienie innych chorób, np. POCHP, astma oskrzelowa, niewydolność serca, lęk, depresja, SLA, SM
- powikłania po leczeniu - chemioterapia (zwłóknienia płuc), radioterapia (popromienne zapalenia płuc), po zabiegach operacyjnych płuca (resekcja płuca)
- przyczyny odwracalne np. zapalenie płuc, niewydolność serca, płyn w opłucnej.

Jeśli chory ma dolegliwości ze strony układu oddechowego

- Odczuwanie nasilonej duszności nie zawsze musi odpowiadać zaawansowaniu choroby. Niekiedy emocje, a szczególnie lęk, mogą wzmagać duszność lub powodować panikę oddechową.
- Ważne jest ustalenie z lekarzem planu leczenia i sposobów radzenia sobie z dolegliwościami, w tym z atakami paniki oddechowej.
- Określone postępowanie lekarza przy dusznościach wynika z analizy mechanizmów narastania tej dolegliwości. Ważne, aby od samego początku opieki szczerze rozmawiać z lekarzem i przekazywać mu wszystkie informacje.
- Poziom nasilenia duszności chory może wskazać na skali duszności. Zapytaj chorego, na jakim poziomie odczuwa duszność.



- Istotna jest świadoma decyzja chorego dotycząca konkretnego planu postępowania przy dusznościach. Chory ma prawo wyboru metody postępowania i może zmienić swoje zdanie.
- Objawy duszności mogą wynikać z powodu osłabienia, wyniszczenia w przebiegu choroby - osłabienia siły mięśniowej, w tym mięśni biorących udział w procesie oddychania. W miarę możliwości, jeśli stan chorego na to pozwala, wykonuj z chorym ćwiczenia oddechowe przy dusznościach.
- Lekarz prowadząc farmakoterapię może zalecić leki przeciwdepresyjne, uspokajające, wyciszające, do stosowania stale lub doraźnie (w chwilach narastania duszności i lęku).
- Cennym uzupełnieniem postępowania farmakologicznego i rehabilitacji oddechowej jest stosowanie technik relaksacyjnych. Technikę indywidualnie dobiera psycholog, w konsultacji z lekarzem prowadzącym.
- Skuteczną pomoc choremu, który cierpi z powodu duszności jest w stanie zapewnić interdyscyplinarny zespół opieki paliatywnej. Jeśli chory kwalifikuje się do opieki paliatywnej, znajdź w swoim rejonie Poradnię medycyny paliatywnej lub hospicjum domowe, gdzie otrzymasz pomoc lekarza, fizjoterapeuty i psychologa.

Najważniejsze zalecenia

- Bądź przygotowany na działanie w razie paniki oddechowej chorego.
- Miej w domu domowy wentylator, podręczny wiatraczek lub, jeśli zaleci lekarz, koncentrator tlenu.
- Pamiętaj, że przy duszności chorego leżącego w łóżku medycznym pomocne będą barierki. Chory łapiąc się za barierki uruchamia mięśnie obręczy barkowej i łatwiej oddycha całą klatką piersiową.
- Naucz się prowadzić z chorym ćwiczenia oddechowe, które często pomagają w opanowaniu duszności.
- Miej zawsze pod ręką schemat podawania leków opracowany przez lekarza.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.