

# 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%.

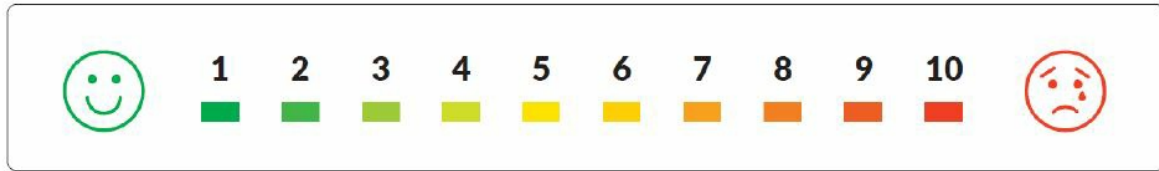
**Duszność psychogenna** to objaw występujący pod wpływem stresu, ataku paniki, stanów depresyjnych.

**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 wzmacniać 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 pomocą 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.