



呼吸急促 (Feeling Short of Breath)

呼吸急促或呼吸困难是肾病可能出现的症状之一，发作时可能令人苦恼。导致这种症状的原因有很多：低铁，肺中积液过多，甚至还包括焦虑。记住，最清楚您的呼吸状况的人是您自己——您可能没有表现出呼吸困难的迹象，但这不能说明您没有感到呼吸困难。

在家能使用什么方法应对呼吸急促？

(What tips can I try at home?)

- 坐得更端正些。用枕头垫着背部会有所帮助。
- 坐在敞开的窗户边。
- 睡姿要端正。睡在躺椅上会有所帮助。
- 打开风扇，让风轻拂过您的脸。
- 保持空气湿润。
- 尝试“噘唇”呼吸法——请您的医疗服务提供者为您演示。如果感觉不自然或没效果，就别这么呼吸。
- 穿宽松的衣服，尤其是领子要宽松。
- 如果您通过服药来帮助呼吸，尽量在进行任何会导致呼吸急促的活动前吃药。
- 在进行会使您呼吸急促的活动（比如散步、洗漱、穿衣或说话）的间隙，要休息片刻。
- 使您周围的环境尽可能平静——尤其是在您感觉焦虑的时候。
- 尝试冥想、正念以及放松疗法。

有什么放松技巧？

(What are some relaxation techniques?)

有些医疗服务提供者会传授放松技巧，您也可以自学。部分放松技巧如下：

- 渐进式肌肉放松法（慢慢绷紧然后放松每一组肌肉）
- 形象化（在脑海中形成一种意象，开启在宁静安详之地的可视化之旅）
- 音乐和艺术疗法

供我选择的治疗方案有哪些？

(What treatment choices do I have?)

如果您呼吸急促的问题挥之不去，请向您的医疗服务提供者咨询。您可能需要用药，如果您含氧量低的话，还可能需要吸氧。

低盐饮食也可能对您的呼吸有所帮助，因为盐会影响您体内液体的含量。体内液体过多会导致呼吸急促。如果您在这方面需要更多帮助，可以申请向您的营养师咨询。

有时您感觉呼吸异常困难，好似突发疾病一般。提前拟一份紧急联系人名单，以及一份能帮助您缓解呼吸状况的药物（包括氧气）的列表。

如果您家中雇有护理员，他们可以帮你应对在家时出现的呼吸急促问题。确保您和您的家人会在您感觉呼吸急促或呼吸困难症状加重时，将您的病情如实告知您的护士、医生或医疗团队。