



Cảm thấy khó thở (Feeling Short of Breath)

Cảm thấy khó thở hoặc gần như không thể thở là một triệu chứng có thể có của bệnh thận và có thể gây khó chịu. Có thể có nhiều nguyên nhân: hàm lượng sắt thấp, quá nhiều chất lỏng trong phổi và thậm chí là lo lắng. Hãy nhớ rằng quý vị hiểu rõ nhất cảm nhận về hơi thở của quý vị—quý vị có thể không *trông có vẻ* khó thở, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị không *cảm thấy* khó thở.

Tôi có thể thử những lời khuyên nào ở nhà?

(What tips can I try at home?)

- Ngồi thẳng nhiều hơn. Sử dụng gối để đỡ lưng của quý vị có thể hữu ích.
- Ngồi gần cửa sổ mở.
- Nằm ngủ thẳng người nhiều hơn. Ngủ nằm tựa đầu có thể giúp ích.
- Để một cái quạt thổi nhẹ trên khuôn mặt của quý vị.
- Giữ ẩm không khí.
- Cố gắng thở “mím môi”—hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về cách thở này. Nếu không cảm thấy tự nhiên hoặc không giúp ích, đừng làm điều đó.
- Mặc quần áo rộng, đặc biệt là quanh cổ.
- Nếu quý vị dùng thuốc hỗ trợ hít thở, hãy cố dùng thuốc trước khi thực hiện một hoạt động khiến quý vị cảm thấy khó thở.
- Thường xuyên nghỉ ngơi giữa các hoạt động khiến quý vị cảm thấy khó thở (ví dụ như đi bộ, giặt giũ, mặc quần áo hoặc nói chuyện).
- Giữ môi trường xung quanh càng yên tĩnh càng tốt—đặc biệt nếu quý vị cảm thấy lo lắng.
- Thử thiền định, chánh niệm hoặc trị liệu thư giãn.

Một số kỹ thuật thư giãn là gì?

(What are some relaxation techniques?)

Một số nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể dạy cho quý vị các kỹ thuật thư giãn hoặc quý vị có thể tự học một số kỹ thuật. Một số kỹ thuật:

- thư giãn cơ bắp (tập trung vào việc làm căng từ từ và sau đó thả lỏng từng nhóm cơ)
- trực quan hóa (hình thành những hình ảnh trong tâm trí để đưa quý vị vào một hành trình trực quan đến một nơi hoặc một tình huống yên bình, tĩnh lặng)

- trị liệu bằng âm nhạc và nghệ thuật

Tôi có những lựa chọn điều trị nào?

(What treatment choices do I have?)

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị vẫn gặp chứng khó thở. Quý vị có thể cần thuốc, kể cả oxy, nếu mức oxy của quý vị thấp.

Tuân thủ chế độ ăn ít muối cũng có thể giúp quý vị thở tốt hơn, vì muối ảnh hưởng đến lượng chất lỏng trong cơ thể. Quá nhiều chất lỏng trong cơ thể quý vị có thể dẫn đến tình trạng khó thở. Nếu quý vị cần giúp đỡ thêm về điều này, quý vị có thể yêu cầu trao đổi với chuyên gia dinh dưỡng.

Đôi khi quý vị rất khó thở, nó có thể cảm thấy như một trường hợp khẩn cấp. Lập kế hoạch trước và có danh sách những người mà quý vị có thể gọi điện thoại và những loại thuốc (kể cả oxy) mà quý vị có thể dùng để giúp quý vị thở được.

Nếu quý vị có nhân viên chăm sóc tại nhà, họ có thể giúp quý vị khi quý vị bị khó thở. Hãy chắc chắn rằng quý vị hoặc gia đình của quý vị luôn cho y tá, bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe biết nếu quý vị đang cảm thấy khó thở hoặc nếu các triệu chứng của quý vị đang trở nên tồi tệ hơn.