

연락처 주소:

이 정보는 다음 사이트에서도 볼 수 있습니다.

www.BristolHospice.com

숨가쁨 또는 호흡 곤란 관리

아래의 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스톨로 전화해 주십시오. 저희가 도와

드리겠습니다! 환자분의 숨가쁨 증상을 완화시키는 것이 목표입니다. 다시

말씀드리다면:

1. 환자분이 자신의 숨가쁨 증상이 나아졌다고 얘기합니다.
2. 말을 못하는 환자분은 편안하고 차분해 보입니다. 환자분이 평소와 같이 자고 소통합니다. 호흡이 차분해집니다.

환자분이 다음과 같은 말을 하면, 숨이 가쁘다는 것을 인지할 수 있습니다.

- “가슴이 답답해요...”
- 공기가 부족하거나 "충분한 공기를 들이쉬 수
- 없는 것 같아요..." “숨쉬기가 힘들어요...”
- 몇 마디 할 때마다 계속 말을 멈추기 때문에 말하는 데 어려움을 겪습니다.

환자분이 자신의 숨가쁨 증상을 얘기할 수 없을 경우, 환자분의 숨이 가쁘다는 것을 알아채는 방법:

- 기침,
- 헐떡임
- 빠른 호흡, 1분에 20회 이상의 호흡(들숨과 날숨) 얇은 호흡
- 평소와 다른 피로감
- 헐떡거림 또는 시끄러운 호흡,
- 복식 호흡
- 숨을 내쉴 때 위 근육이 긴장됨. 들숨보다
- 날숨이 더 오래 지속.
- 안절부절 못함, 초조, 불안, 짜증, 또는 착란

환자분이 숨가빠 할 때 도와 주는 방법:

1. 약을 사용하지 않을 경우:

- a. 호흡 기법
 - i. 주머니 모양 입 호흡 (숨을 들이 마신 후 휘파람을 불듯이 입술을 오므려 천천히 숨을 내쉽니다)
 - ii. 활동 중간 중간에 휴식 시간 갖기
- b. 위치 변경
 - i. 침대에서 자세 바꾸기
 - ii. 침대에서 의자로 또는 의자에서 침대로 위치 바꾸기
- c. 부드러운 마사지 - 몸과 마음을 이완시키는 기법
- d. 반려동물 요법 (집에 반려동물이 있는 경우) - 몸과 마음을 이완시키는 기법
- e. 명상 - 몸과 마음을 이완시키는 기법
- f. 주의 분산 기법 - 주의를 다른 곳으로 돌리게끔 유도합니다.
 - i. 텔레비전
 - ii. 음악
 - iii. 주변 환경의 변화

2. 약을 사용할 경우:

- a. 의사가 처방한 숨가쁨 치료제
- b. 숨가쁨 치료제를 복용할 경우 아래와 같은 부작용이나, 그 외의 다른 부작용도 있을 수도 있습니다:
 - i. 형용할 수 없는 불안이나 불안감, 그러나 이 느낌은 사그라지기도 합니다.
- c. 숨가쁨을 치료하는 데에 록사놀/모르핀과 같은 마약류 진통제를 사용할 수 있으며, 아래와 같은 부작용이나 그 외의 다른 부작용도 있을 수도 있습니다:
 - i. 졸음
 - ii. 변비
 - iii. 착란
 - iv. 메스꺼움
 - v. 느린 호흡
 - vi. 현기증
- d. 만약 환자분에게 부작용이 있다면 브리스톨로 연락하시면 도움을 드릴 수 있습니다.

3. 이러한 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스톨로 전화해 주십시오, 도와 드리겠습니다.

의견: _____

