

Подолання задишки



Багато захворювань, серед яких хвороби серця та легень, спричиняють задишку. Задишка може викликати неабиякий страх та хвилювання навіть у легких випадках.

Наступні кроки можуть допомогти вам зменшити відчуття задишки. Деякі з цих кроків можуть бути ефективніші, ніж інші. Спробуйте виконати їх та використовуйте ті, які будуть найбільш ефективні для вас:

Комфортне положення для полегшення задишки

ядьте прямо в комфорт- ному м'якому кріслі, поста- вивши руки з обох боків на підлокітники чи подушки. Опустіть плечі, щоб вони розслабилися. Поставте ступні на підлогу.



Сядьте на крісло й нахиліть тіло вперед. Обіпріться руками об стіл або коліна.



Ляжте на бік, підперши подушками голову і верхню частину тіла. Підставте верхню подушку під шийку для підтримки голови. Поставте верхню руку на подушку, яку ви розмістили перед грудьми, а верхню ногу на іншу подушку.



Керування диханням

У комфортному для вас положенні розслабте зап'ястя, пальці та щелепу.

Черевне дихання

Покладіть руку на живіт і легко вдихніть, щоб відчути, як піднімається ваш живіт. Потім повільно видихніть через ніс або рот. Розслабтеся та зачекайте на наступний вдих. Можливо, корисно буде стиснути губи, повільно видихаючи.

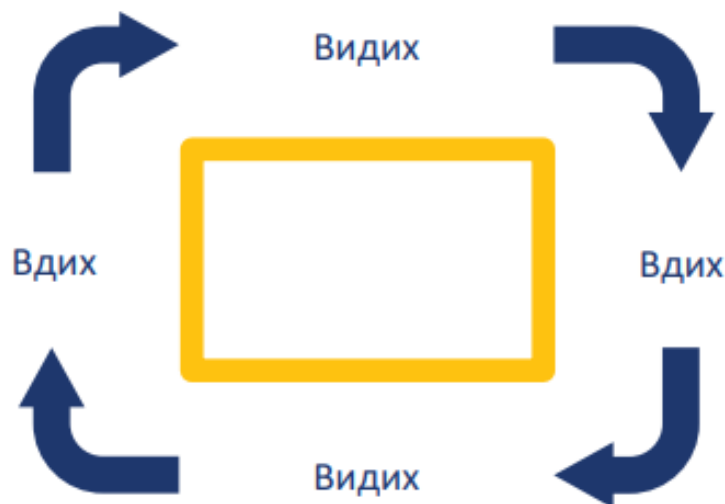
Спробуйте уявити, ніби ви заставляєте полум'я свічки мерехтити, не задуваючи його повністю.

Уповільнення

Коли вам стане комфортно дихати животом, спробуйте уповільнити швидкість дихання. Під час уповільнення ваше дихання стане глибшим й ефективнішим. Уявіть, ніби повітря наповнює ваш живіт як повітряну кульку. Ви можете регулярно практикувати цю техніку, щоб полегшити задишку в разі її виникнення.

Дихальний прямокутник

- Розташувались у комфортному положенні, огляньтеся довкола та знайдіть прямокутник. Це може бути вікно, двері, картина або навіть книжка чи екран телевізора.
- Тепер слідкуйте очима за краями прямокутника під час дихання, вдихаючи на коротких сторонах і видихаючи на довгих.
- Поступово зменшуйте швидкість, з якою ваші очі рухаються краями прямокутника, зупиняючись на кутах, щоб уповільнити дихання.



Охолодження обличчя

Охолодження обличчя, особливо зони навколо носа, може зменшити задишку. Спробуйте протерти ніс та верхню частину щік холодною вологою тканиною.

Поради для подолання задишки вдома:

Під час ходьби

- Рухайтесь зі зручною швидкістю, дихаючи рівномірно.
- Уникайте затримки дихання або спроб повернутися або рухатися занадто швидко.

- Дихайте в ритм із ходьбою; вдихайте, зробивши один крок, і видихайте протягом наступних двох кроків.
- Використовуйте допоміжні засоби для ходьби, якщо вони вам допомагають
- Робіть зупинки для відпочинку, коли потрібно.

Піднімаючись сходами

- Піднімаючись сходами, тримайтеся поручнів і робіть кроки повільно. Спробуйте відпочивати щонайменше п'ять секунд кожні кілька кроків.

Під час щоденної діяльності

- Зберігайте під рукою предмети першої необхідності.
- Тримайте заряджений телефон біля свого ліжка чи крісла.
- Плануйте свою щоденну діяльність заздалегідь, наприклад, прийом ванни або хатню роботу.
- Розподіліть свою діяльність на весь день
- Перш ніж розпочати роботу, підготуйте все необхідне.
- Робіть відпочинок між різними видами діяльності або тоді, коли вам не комфортно дихати.

Відчуваючи тривогу

- Існує чимало способів подолання тривоги. Серед них зосередженість, прослуховування розслаблюючої музики або такі заняття, як садівництво, йога, спів або читання книжки.

Під час прийому їжі та пиття

- Замість одного великого споживання їжі, краще їсти часто й невеликими порціями.
- Робіть менші ковтки.
- Уникайте їжу, яку важко пережовувати; за потреби додавайте соуси.
- Пийте мало, але часто, переважно воду, щоб уникнути зневоднення.

Залишайтеся активними

- Важливо залишатися якомога активнішими, щоб уникнути зниження тону м'язів.

Просити про допомогу – це нормально. Продовжуйте звертатися до звичних служб охорони здоров'я та соціальної допомоги, якщо вам потрібна подальша підтримка.

Додаткові ресурси

Додаткові ресурси для людей із задишкою:

- [European Lung Foundation](#)
- [Better B project resources](#)

References: Bausewein et al. 2008. Cochrane CD005623; Brighton et al. Thorax 2019;74:270-1. Positioning images reproduced with permission of the Cambridge Breathlessness Intervention Service.

This factsheet was produced in June 2020 as part of the BETTER-B project. BETTER-B is funded by the European Union's Horizon2020 research and innovation programme under grant agreement No. 825319 and EudraCT 2019-002001-21.

