



呼吸困難知多少

請傾聽身體的聲音

文／胸腔內科 主治醫師 陳碩爵

「我最近經常感覺吸不到氣，胸口很悶…」
「這半年來，體力越來越差，容易咳嗽有痰，而且爬到2樓就很喘…」這些在胸腔科門診不絕於耳的主訴，是身體出狀況的明顯訊號，都在暗示病人有呼吸困難的問題。

不同的呼吸困難症狀，往往意味著身體存在不同的問題，你也可以多留意自己或家人有無出現類似的警訊。

成人呼吸頻率約為每分鐘12-18次，無論是主觀上的感覺空氣不足，呼吸費力或急促，或是客觀上的需要用力呼吸，明顯使用呼吸輔助肌參與呼吸運動，以及呼吸頻率、深度與節律的改變，都可稱為呼吸困難。此外，胸悶，胸痛甚至心悸的患者，有時也可能會合併呼吸困難。

呼吸困難的3種型態

若根據誘發或緩解因素來區分，呼吸困難又可大致分為勞作性呼吸困難、姿勢性呼吸困難，以及非勞作、非姿勢相關性的呼吸困難。

●**勞作性呼吸困難**：這是臨床上最多的一種，通常會隨勞作程度增加而加重其症狀，休息即可緩解。

- 姿勢型呼吸困難**：常與姿勢改變有關，例如平躺或側睡一邊可能會加重症狀，坐起來或換一側睡即可緩解。
- 非勞作、非姿勢相關性的呼吸困難**：常因不同情境誘發或為自發性，如：過敏源、氣溫、情緒等，所引起的突發性呼吸困難。

呼吸困難的原因可能是……

人體與呼吸困難直接相關的系統，包括呼吸系統、心血管系統、血液系統、新陳代謝系統與神經精神系統，分項敘述如下：

●呼吸系統疾病

多為勞作性呼吸困難，常會伴隨咳嗽、有痰、呼吸喘鳴音，甚至咳血。常見疾病包括：

1.上呼吸道疾病

如：咽後壁膿腫、扁桃體腫大、喉異物、喉水腫、喉癌、聲帶麻痺等。此類疾病引起的呼吸困難通常與勞作或姿勢無關，且可能伴隨喉嚨痛、聲音沙啞、吞嚥困難，以及吸氣時有喘鳴聲。

2.支氣管疾病

如：支氣管炎、氣喘、支氣管擴張、支氣管異物或腫瘤等所導致的氣道狹窄。

此類疾病引起的呼吸困難常為勞作性，但也有可能受特殊情境誘發支氣管收縮而導致呼吸困難。常伴隨咳嗽、濃痰，甚至咳

血。嚴重時，病人會聽到自己在吐氣時有尖銳的哮鳴音。

3.肺部疾病

如：慢性阻塞性肺病（COPD）、各型肺炎、肺結核、心因性肺水腫、肺塌陷、肺動脈栓塞、肺癌、肺結節、肺纖維化、急性呼吸窘迫綜合症（ARDS）等。此類疾病引起的呼吸困難常屬於漸進性勞作性呼吸困難，易伴隨咳嗽、濃痰、咳血和哮鳴音。若為感染引起，可能會合併發燒、體重減輕等。其中因急性肺動脈栓塞所引發的急性呼吸困難，常導因於久坐不動，也可能與骨科手術、癌症引發的下肢深部靜脈栓塞有關。

4.肋膜疾病

如：自發性氣胸、大量胸腔積液、嚴重胸膜粘連增厚、胸膜間質瘤等。此類疾病引起的呼吸困難亦為勞作性呼吸困難，若是嚴重的氣胸，還可能合併胸痛。

其他如胸廓疾病或縱膈疾病等，均較為少見。

●心臟血管系統疾病

常見於左心功能不全所導致的心因性肺水腫，其臨床特點：

- 1.常有心臟病史或動脈粥狀硬化的危險因子，如：高血壓、糖尿病、高血脂症、抽菸等。
- 2.以呼吸困難為主，常伴隨下肢水腫、胸悶胸痛、冒汗、四肢冰冷、疲倦、頭暈，嚴重時可能出現無法平躺的端坐呼吸及夜間陣發性呼吸困難。常見疾病有各種心臟衰竭、高血壓性心臟病、瓣膜疾病、冠狀動脈疾病、心肌病變等。

●貧血性呼吸困難

貧血者因血紅素減少，紅血球攜帶的氧氣不足而致氣促，臨床上也是以勞作性呼吸困難為主，可能伴有疲倦感。慢性貧血原因很多，以缺鐵性貧血最為常見，女性常因月經量過多或有子宮病變而導致。若有不明腹痛、黑便或血便，則要小心消化性潰瘍或大

腸病變；中老年人要注意大腸癌的可能性，尤其有家族病史者更要提高警覺。

●新陳代謝及內分泌性呼吸困難

常見於甲狀腺機能亢進的病患，以勞作性呼吸困難為主，患者可能合併心悸、手顫抖、體重下降、怕熱冒汗、甲狀腺腫大等症狀。雖然糖尿病患者可能併發的酮酸中毒，或腎衰竭引發的尿毒症，雖都會使病人的呼吸型態變快變深，但自覺症狀比較不明顯，常常是由醫療人員發現。

●神經精神性與肌肉病變性呼吸困難

重症腦部疾病，如：腦炎、腦中風、顱內出血、腦腫瘤等，若直接影響呼吸中樞，可能出現異常的呼吸節律



胸腔X光是呼吸困難患者重要的篩檢工具（陳碩爵提供）

或深淺，造成呼吸困難，這類問題通常會伴隨意識障礙及單側肢體無力。周邊神經病變，如重症肌無力危象或Guillain-Barre症候群，由於支配呼吸肌的神經麻痺，不僅會造成嚴重的呼吸困難，也經常合併雙側肢體無力。另外，像是恐慌、焦慮引起的換氣過度症候群，常見症狀也包括突發性呼吸困難，患者往往還會合併胸悶、頭暈、嘴唇和指尖麻木，甚至痙攣。

總之，一出現呼吸困難的症狀，必須儘快就醫，由醫師進行詳細的問診、理學檢查，以及視情況安排胸部X光、心電圖、心臟超音波、肺功能或抽血等檢查，以便進一步確診，避免延誤必要的治療。🌐

氣喘或慢性阻塞性肺病患者應依照醫療人員指示規則使用吸入劑（陳碩爵提供）

