



气喘(呼吸困难)

这是什么?

气喘是指呼吸急促或呼吸困难。气喘的发生可能有多种原因,包括:

- 肺部疾病,如哮喘或慢性阻塞性肺病
- 心脏疾病
- 焦虑
- 肺癌
- 肥胖
- 其他健康状况,如贫血、肾脏或甲状腺问题

管理气喘取决于导致气喘的原因。气喘通常与某种健康状况有关,但也可能是怀孕、高强度锻炼、高海拔地区、穿着紧身衣服或长时间不走动的结果。

家庭医生现在会做些什么?

家庭医生将评估你的健康状况和病史,以找出症状的原因。家庭医生会和你谈你的生活习惯。家庭医生还可能会安排更多检查,以更好地了解你为什么会有这种感觉。根据这些检查的结果,家庭医生可能会要求你进行更多检查,或者会告诉你如何治疗症状。

家庭医生可能会与你讨论完成一份[呼吸急促行动计划](#),这份计划将帮助你和你周围的人管理你的气喘。

家庭医生将来会做些什么?

家庭医生可能会经常见你,检查你的症状,看看你是否感觉好转。如果在治疗后仍然有气喘,家庭医生可能会将你转诊给专科医生。

我能做些什么?

听从家庭医生的建议,并随时将呼吸急促行动计划放在手边。健康的生活方式会帮助保持健康。多吃新鲜水果、蔬菜和全谷物。限制饮酒并戒烟。保持健康的体重,每晚睡八小时,减轻压力。

可以采取其他措施来管理气喘,包括学习不同的呼吸技巧和调整姿势,以帮助重新控制呼吸。

如果症状似乎没有好转,请去看家庭医生。

我应该什么时候叫救护车?



如果你或你认识的人出现剧烈或急促的呼吸、呼吸急促、呼吸时疼痛或意识模糊,请拨打三个零(000)。

气喘(呼吸困难)

都有哪些支持?

公立医院

家庭医生可以将你转诊至本地公立医院的公立肺脏专家或呼吸系统和睡眠诊所。

私人专家

私人专家，称为肺科医生，也是一种选择。请让家庭医生为你转诊。



我可以问医生什么问题?

- 如果我难以呼吸,该怎么办?
- 怎样才能停止这种感觉?
- 药物会有帮助吗?
- 我能做些什么来改善我的健康?



在哪里可以了解更多信息?

- 澳大利亚肺脏基金会 - 气喘: lungfoundation.com.au
- 新州癌症理事会 - 气喘: cancercouncil.com.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative