

تنگی نفس چیست؟

نفس کشیدن با تلاش و تقلا و کوتاه شدن نفس فرد است و با احساس کم آوردن نفس همراه می باشد. علامتی شایع در بسیاری از بیماری های قلبی و ریوی است.

تنگی نفس گاهی ممکن است در اثر بیماری های عصبی و یا عصبی-عضلانی دیده می شود.

احساس خفگی

تنگی نفس حاد به صورت ناگهانی رخ داده و چند دقیقه تا چند ساعت طول می کشد و تنگی نفس مزمن برای مدت طولانی فرد را درگیر می کند. تنگی نفس با دیگر علائم مانند تب، دانه های پوستی یا سرفه هم خود را نشان می دهد. در این حالت فرد حتی در حال انجام فعالیت های عادی روزانه، مانند راه رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و یا حتی سرپا ایستادن احساس مسکند که نفس کم آورده است.

اهمیت:

بعضی اوقات ممکن است تنفس صدادر شده که نشان دهنده یک نوع تنگی در سیستم تنفسی بیمار می باشد. مثلا اگر از ریه بیمار صدای قل شبیه صدای قل قل سماور شنیده شود باید به وجود یک عفونت درون ریه بیمار شک نمود و سریعا به پزشک مربوطه مراجعه کرد.



عوامل خطر را

- ✓ سیگار کشیدن (خطرناک ترین عامل)
- ✓ سابقه فامیلی
- ✓ شغل
- ✓ حساسیت و آلودگی های محیطی
- ✓ استفاده از قلیان
- ✓ اعتیاد به مواد مخدر



درمان اورژانسی تنگی نفس

تا زمان رسیدن آمبولانس یا بردن بیمار به بیمارستان می توان کمک های اولیه زیر را انجام داد:

- ✓ استراحت کنید: هر چه قدر انرژی بیشتری صرف کنید، اکسیژن بیشتری مصرف کرده و در نهایت دچار تنگی نفس بیشتری خواهد شد. به یک ورزش خوب در باشگاه فکر کنید، گاهی در هنگام ورزش های سنگین فرد دچار تنگی نفس خواهد شد، چاره ی کار در این شرایط این است که بین انجام حرکات ورزشی به اندازه کافی استراحت کند.
- ✓ فرد داری تنگی نفس باید در وضعیت راحتی بنشیند، بایستد و یا اینکه دراز بکشد، عده ای عقیده دارند که گروهی از وضعیت ها منجر به باز شدن مسیر راه هوایی خواهد شد.

تنگی نفس گاهی علامت هشدار برای دیگر بیماری هاست که باید به سرعت درمان شوند.

✓ یک فرد بزرگسال هر یک دقیقه یکبار شانزده الی بیست بار دم و بازدم انجام میدهد انجام فعالیت های ورزشی و یا یک سرماخوردگی ساده ممکن است تغییراتی را در این الگوی تنفسی ایجاد می کند.

✓ اگر به تازگی به تنگی نفس دچار شده اید، حتما با اورژانس تماس بگیرید. اگر به بیماری دیگری مبتلا هستید که باعث می شود سخت نفس بکشید و یا تب و سرفه می کنید، با پزشک تماس گرفته و احتمال ابتلا به بیماری کووید 19 را بررسی کنید.

علائم تنگی نفس چیست؟

در این زمان فرد علائم زیر را تجربه می کند:

- ✓ به سرعت و به سختی نفس می کشید

- ✓ هوای کافی برای نفس کشیدن در اختیار ندارد
- ✓ توانایی برای نفس عمیق ندارد





تنگی نفس



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد
تاریخ دی ماه 1401

زندگی با تنگی نفس

❖ همیشه با انجام حرکات ورزشی می توان قدرت ریه را بالا برد. حتما پیش از انجام حرکات ورزشی با پزشک خود در مورد حرکاتی که برای شما مناسب است مشورت کنید. اگر سیگاری هستید، باید کشیدن آن را ترک کنید. چرا که سیگار دشمن اصلی جریان تنفسی و سلامت شماست.

❖ از محیط هایی که آلودگی هوا در آن ها زیاد است دوری کنید: بودن در معرض بخارات مواد شیمیایی و دود سیگار دیگران برای فرد مبتلا به تنگی نفس مشکلات زیادی را ایجاد می کند.

❖ اگر به مناطقی سفر می کنید که در ارتفاع بالاتری از سطح دریا

❖ واقع هستند، به خود برای عادت کردن به شرایط جدید زمان بدهید.

❖ ورزشی به ورزشکاران توصیه می کنند که در حالی که ماهیچه های سینه کشیده شده اند، دست ها را بالای سر قرار دهند. از طرفی دیگر نشستن روی لبه صندلی و خم شدن به جلو و قرار دادن دست ها روی زانو یکی از بهترین پوزیشن ها است. اشخاص با هم متفاوت هستند و اجازه دهید که خود شخص پوزیشنی که با آن راحت است را انتخاب کند.

❖ از کپسول اکسیژن تنها در موارد خاص و برای افراد مبتلا به مشکلات حاد ریوی می توان استفاده کرد. اکسیژن تنها در صورت تجویز پزشک و به مقداری که او توصیه می کند باید استفاده شود. مصرف بیش از حد از اکسیژن هم مشکلاتی به دنبال دارد.

- ✓ پاها و زانو ورم دارد
- ✓ در حالت دراز کش به سختی نفس می کشد.
- ✓ تب بالا، لرز یا سرفه دارد
- ✓ نفس کشیدن با صدای غیر طبیعی همراه است.

علت بروز تنگی نفس باید درمان شود: تنگی نفس به دلایل زیادی رخ میدهد و بسیاری از آن ها قابل درمان هستند. برای مثال برای بیمار مبتلا به آسم داروها و وسایل زیادی وجود دارد که تنگی نفس ناگهانی را درمان خواهد کرد.

- ✓ درمان تنگی نفس اساسا سعی در بکارگیری ظرفیت موجود شش ها با ورزش، دارو یا جراحی است.
- ✓ تناسب اندام را حفظ کنید، پیاده روی تند 3 بار در هفته به مدت 20 دقیقه کافی است (چاقی خود سبب تنگی نفس و تنفس سخت می شود).

✓ بعد از درون کشیدن هوا از بینی، لب هایتان را جمع کنید و آهسته هوا را از دهان بیرون کنید. این نوع نفس کشیدن تنفس غنچه ای نام دارد و در افرادی که بیماریهای ریوی دارند سبب بهبود تنفس میشود.

✓ شنا ورزش خوبی برای بیماران مبتلا به تنگی نفس است مخصوصا بیماران مبتلا به آسم.

✓ بهتر است از مواد غذایی بدون مواد محرک (ادویه جات- قهوه-نوشابه و مواد ترش) مواد استفاده شود.

✓ مصرف مایعات 2 تا 3 لیتر روزانه سبب رقیق شدن ترشحات تنفسی می شود.

✓ در صورت وجود خلط به همراه تنگی نفس بهتر است از بخور استفاده کنید.

✓ نحوه سرفه موثر و تنفس عمیق جهت خروج ترشحات ریوی را از پرستار بیاموزید.