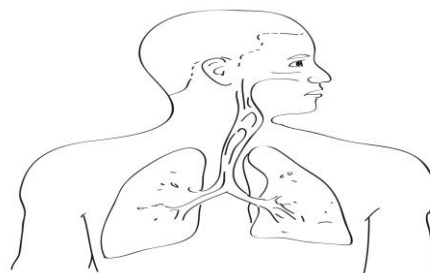


علل شایع تنگی نفس عبارتند از:

- * بیماری آسم
- * مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن
- * تامپوناد قلبی (فشار روی قلب به دلیل تجمع خون و مایعات دیگر در اطراف قلب)
- * حمله قلبی
- * کاهش یا افزایش فشار خون
- * آمبولی ریه (انسداد رگهای خونی ریه به دنبال حرکت لخته خون،...)
- * پنومونی (ذات الریه)
- * آسیب ریه و قلب در اثر فشار زیر آب (مثل غواصی)
- * گرفتگی راه تنفسی فوقانی به علت جسم خارجی ، اسپاسم یا توده خارجی

چه موقع نزد پزشک برویم؟

- اگر به طور ناگهانی دچار تنگی نفس شدید ، طوری که دیگر نتوانستید کاری انجام دهید، فوراً به اورژانس (۱۱۵) زنگ بزنید و یا از کسی بخواهید تا شما را نزد پزشک ببرد.
- اگر تنگی نفس شما همراه با درد قفسه سینه، غش و ضعف و حالت تهوع بود، سریعاً به پزشک مراجعه کنید، زیرا اینها می توانند علامت حمله قلبی یا مشکلات ریوی باشند.
- اگر تنگی نفس شما با مشکلات زیر همراه بود، یک وقت ملاقات با پزشک بگیرید:
- * ورم پا و قوزک پا
- * تنفس مشکل هنگام دراز کشیدن
- * تب بالا، لرز و سرفه به همراه خلط
- * کبودی لب ها و سر انگشتان دست
- * خس خس سینه (با صدا نفس کشیدن)
- * بدتر شدن تنگی نفس قبلی
- * تنگی نفس به دنبال ضربه به قفسه سینه



مقدمه:

اگر چه مشکل تنگی نفس در هر فردی، به شکل متفاوتی احساس می شود، ولی اغلب افراد مبتلا می گویند دچار فشار و تنگی در ناحیه قفسه سینه می شوند و یا احساس خفگی دارند.

بسته به علت آن، تنگی نفس می تواند فقط یک بار اتفاق بیفتد و یا برای همیشه وجود داشته باشد. ورزش خیلی سخت و شدید، گرمای زیاد هوا، چاقی و ارتفاع زیاد باعث تنگی نفس در یک فرد سالم می شوند. غیر از این موارد، تنگی نفس علامت یک بیماری است.

علائم:

- * سختی در نفس کشیدن
- * تنفس تند
- * سختی در حرف زدن
- * درگیر شدن عضلات گردن و سینه ای در هنگام تنفس



تنگی نفس



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منبع: بروئر - سودارث ۲۰۱۸

انواع تنگی نفس

تنگی نفس کوششی:

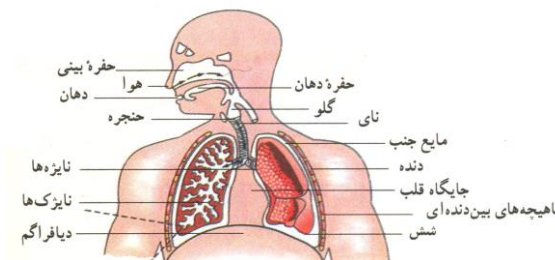
این نوع از تنگی نفس گاه حالت کوششی پیدا می‌کند، یعنی با فعالیت و کوشش بدنی فرد ارتباط مستقیم دارد. انسان به طور طبیعی اگر به شدت و بدون آمادگی قبلی ورزش کند و یا مسافت طولانی را بدود، این نوع تنگی نفس را تجربه خواهد کرد. در افراد مبتلا به برخی بیماریهای قلبی مانند مشکلات دریچه‌ای یا نارسایی قلبی، تنگی نفس کوششی با شدت بیشتری ایجاد می‌شود. به گونه‌ای که حتی در موارد شدید بیماری، راه رفتن عادی و انجام کارهای اولیه با تنگی نفس همراه می‌شود. در شدید ترین نوع تنگی نفس، بیمار حتی در حالت استراحت و خوابیده نیز دچار تنگی نفس می‌باشد.

ارتوپنه یا تنگی نفس در حالت دراز کشیده:

نوع دیگری از تنگی نفس قلبی در حالت دراز کش و خوابیده ایجاد می‌گردد که در طب به آن "ارتوپنه" می‌گویند. یعنی قلب فرد به حدی نارساست که نمی‌تواند خون موجود در ریه‌ها را تخلیه کند و فرد مجبور است با کمک گرفتن از نیروی جاذبه این کار را انجام دهد. به همین جهت بیماران مبتلا به نارسایی قلب، هنگام خواب زیر سرشان دو یا چند بالش می‌گذارند. به عبارت دیگر وقتی این افراد دراز می‌کشند، ریه فرد محقق شده و احساس خفگی به وی دست می‌دهد. در این صورت بیمار جهت تنفس راحت باید بنشیند.

تنگی نفس حمله‌ای شبانه:

حالت دیگری نیز وجود دارد که به صورت حملات شبانه تنگی نفس خود را نشان می‌دهد. به این صورت که ۴ - ۲ ساعت بعد از خواب به طور ناگهانی بیمار مبتلا به نارسایی قلبی با حالت خفگی از خواب می‌پرد، خود را به پنجره می‌رساند تا با نفس کشیدن در هوای آزاد خود را نجات دهد. در افراد مبتلا به نارسایی قلبی که اغلب دچار ورم پا نیز هستند، در طول شب آبهای جمع شده در پاها بتدریج تخلیه می‌شوند و به سوی ریه‌های فرد می‌آیند و در آنجا جمع می‌شوند. تجمع مایعات اضافه در ریه باعث می‌شود فرد دچار احساس تنگی نفس و حالت خفگی شود. تنگی نفس حمله‌ای شبانه مشخصه بیماری قلبی است. البته در بیماری آسم و برونشیت مزمن نیز فرد ممکن است با حالت تنگی نفس از خواب بیدار شود.



تنگی نفس بازدمی:

اشکال در خارج کردن هوا از ریه‌ها هوا براحثی به داخل ریه می‌رود ولی خروج آن مشکل است. از آنجا که بیمار هوا را به سختی به بیرون می‌راند، صدای خس‌خس ایجاد می‌کند که به آن تنفس آسمی گفته می‌شود.

درمان دارویی:

درمان تنگی نفس منوط به درمان بیماری زمینه‌ای فرد است نوع بیماری با معاینه پزشک، انجام آزمایشات و رادیوگرافی مشخص شده و درمان می‌شود.

دریچه معیوب که مانع از حرکت صحیح جریان خون می‌شود اصلاح میگردد یا از داروهای دیجیتال جهت درمان نارسایی قلب استفاده می‌شود.

یا با تجویز داروهای ادرارآور (دیورتیکها)، در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی، آب اضافی در ریه‌ها تجمع نیافته و تنگی نفس برای فرد ایجاد نمی‌شود.

مصرف غذاهای کم نمک در اصلاح این مورد خالی از فایده نخواهد بود.

در تنگی نفس های مربوط به آسم، اسپری تجویز می‌شود.

نحوه استفاده مناسب از اسپری:

- اسپری را به مدت پنج ثانیه به خوبی تکان دهید.
- در پوش آن را برداشته و راه خروج دارو را از نظر وجود ذرات خارجی بررسی نمایید.
- انگشت اشاره را روی محفظه حاوی دارو قرار داده و با کمک انگشت شست قسمت زیرین اسپری را نگه دارید.
- به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید.
- لب‌ها را به دور قسمت دهانی حلقه کنید.
- با انگشت اشاره محفظه دارو را برای آزادسازی دارو فشار دهید.
- درست لحظه‌ای که محفظه حاوی دارو را فشار می‌دهید به صورت عمیق و آرام با دهان نفس بکشید تا زمانی که کاملاً ریه‌ها پر شوند. این عمل باید چهار تا شش ثانیه به طول انجامد.
- قبل از خروج هوا از ریه‌ها، تا آنجا که می‌توانید (حدود چهار تا ۱۰ ثانیه) نفس خود را نگه دارید.
- لب‌ها را غنچه کرده و بازدم را به آرامی خارج کنید.
- بهتر است از آسم یار برای استفاده از اسپری استفاده کنید.