

## علل شایع تنگی نفس عبارتند:

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

## چه موقع به پزشک مراجعه کنیم:

اگر به طور ناگهانی دچار تنگی نفس شدید گشتید به طوری که دیگر نتوانید کاری انجام دهید فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.

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. در صورتی که تنگی نفس همراه با سایر مشکلات بود حتماً به پزشک مراجعه کنید:

- ورم قوزک پا
- تنفس مشکل زمان دراز کشیدن
- تب بالا، لرز، سرفه، به همراه خلط

## تعریف:

اگرچه تنگی نفس در هر فردی، به شکل متفاوت احساس می شود ولی اغلب افراد مبتلا می گویند دچار فشار در قفسه سینه و احساس خفگی می شوند. و بسته به علت آن، تنگی نفس می تواند یکبار اتفاق بیوفتد و یا برای همیشه وجود داشته باشد.

## علت تنگی نفس:

ورزش خیلی سخت و شدید، گرمای زیاد هوا، چاقی، ارتفاع زیاد در افراد سالم می تواند ایجاد تنگی نفس کنند که با رفع علت تنگی نفس برطرف می شود اما تنگی نفس در شرایطی غیر از موارد فوق علامت بیماری است که نیاز به بررسی دارد.



## علائم:

- سختی در نفس کشیدن
- تنفس تند
- سختی در حرف زدن
- درگیر شدن عضلات گردن و سینه در هنگام تنفس
- تو کشیده شدن عضلات بین دنده ای



# به نام اوکه هم در دست و هم درمان

## تنگی نفس



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۲۱۹۸۸

شماره دورنگار : ۳۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: ۰۴-NO-BR

تهیه و تدوین: مهدیه عظیمی - واحد آموزش

- کبودی لبها و سر انگشتان
- خس خس سینه به همراه نفس کشیدن
- بدتر شدن تنگی نفس قبلی
- تنگی نفس به دنبال ضربه به سینه

### انواع تنگی نفس:

#### تنگی نفس کوشی

این نوع تنگی نفس با فعالیت بدنی فرد ارتباط مستقیم دارد. انسان به طور طبیعی اگر به شدت و بدون آمادگی قبلی ورزش کند و یا مسافت طولانی بدود این نوع تنگی نفس را تجربه خواهد کرد. در افراد مبتلا به بیماریهای قلبی مانند مشکلات دریچه ای یا نارسائی قلب، تنگی نفس کوششی با شدت بیشتری ایجاد می شود. به گونه ای که گاهی راه رفتن عادی و فعالیت روزمره همراه با تنگی نفس می شود. و در شدیدترین حالت ممکن فرد در حالت استراحت و خواب نیز مبتلا به تنگی نفس می شود.

#### ارتوپنه یا تنگی نفس در حالت دراز کشیده:

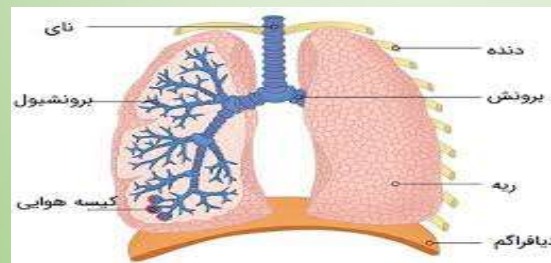
نوع دیگری از تنگی نفس در حالت دراز کش و خوابیده ایجاد می شود که در پزشکی به آن ارتوپنه می گویند. یعنی قلب به حدی نارساست که نمی تواند خون ریه ها را تخلیه کند. و فرد مجبور است با کمک نیروی جاذبه این کار را انجام دهد. به همین جهت بیماران مبتلا به نارسائی قلب، هنگام خواب زیر سرشان دو یا چند بالش می گذارند و به عبارت دیگر وقتی افراد دراز می کشند، ریه محتقن شده و احساس خفگی به وی دست می دهد. در این صورت بیمار باید جهت تنفس راحت بنشیند.

### تنگی نفس حمله ای شبانه:

حالتی که تنگی نفس به صورت حملات شبانه خود را نشان می دهد. به این صورت که دو الی چهار ساعت پس از خواب به طور ناگهانی بیمار مبتلا به نارسائی قلب با حالت خفگی می پرد و خود را به پنجره می رساند تا با نفس کشیدن در هوای آزاد خود را نجات دهد. افراد مبتلا به نارسائی قلب اغلب دچار ورم پا هستند و در شب به تدریج مایع جمع شده در پاها به تدریج تخلیه می شود و به سوی ریه ها می آید و در ریه ها جمع می شود و تجمع مایع اضافه در ریه ها منجر به احساس تنگی نفس و حالت خفگی می شود. تنگی نفس حمله ای شبانه مشخصه بیماری قلبی است. البته در آسم و برونشیت مزمن فرد ممکن است با حالت تنگی نفس از خواب بیدار شود.

#### تنگی نفس بازدهی:

اشکال در خارج کردن هوا از ریه ها. هوا به راحتی به داخل ریه می رود ولی خروج آن مشکل می شود. و از آنجا که بیمار به سختی نفس خود را به بیرون می راند، صدای خس خس ایجاد می کند که به آن تنفس آسمی یا ویزدار می گویند.



### درمان دارویی:

درمان تنگی با رفع مشکل زمینه ای بیمار امکان پذیر است و نوع بیماری با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات و رادیوگرافی مشخص و درمان می شود. داروهای ادرار آور و یا همان دیورتیکها در بیماران مبتلا به نارسائی قلبی، باعث می شوند آب اضافی در ریه ها تجمع نیافته و تنگی نفس برای فرد ایجاد نشود. مصرف غذاهای کم نمک مانع از تجمع مایع در بدن می شود. مصرف داروهای قلبی با اصلاح حرکت جریان خون سبب بهبود نارسائی قلب و بدنبال آن بهبود تنفس می شوند. در تنگی نفس ناشی از بیماریهای تنفسی مانند: آسم از اسپری جهت گشاد کردن مسیر هوایی استفاده می شود.

#### نحوه استفاده از اسپری:

- اسپری را به مدت پنج ثانیه به خوبی تکان دهید.
- درپوش آن را برداشته و راه خروج دارو را از نظر وجود ذرات خارجی بررسی کنید.
- انگشت اشاره را روی محفظه حاوی دارو قرار دهید و با انگشت شست قسمت زیرین اسپری را نگه دارید.
- به صورت طبیعی نفس را بیرون دهید.
- لبها را به دور قسمت دهانی اسپری قرار دهید.
- و با انگشت اشاره محفظه را جهت آزادسازی دارو فشار دهید. و درست در لحظه ای که محفظه دارو را فشار می دهید یک نفس عمیق بکشید تا زمانی که ریه ها کاملا پر شوند و این عمل باید ۴ تا ۶ ثانیه طول بکشد.
- قبل از خروج هوا از ریه ها، تا آنجا که می توانید حدود ۴ تا ۱۰ ثانیه نفس خود را نگهدارید. لبها را غنچه و بازدم را انجام دهید.
- بهتر است از آسم یکبار برای استفاده از اسپری استفاده کنید.

با آرزوی بهبودی و سلامتی