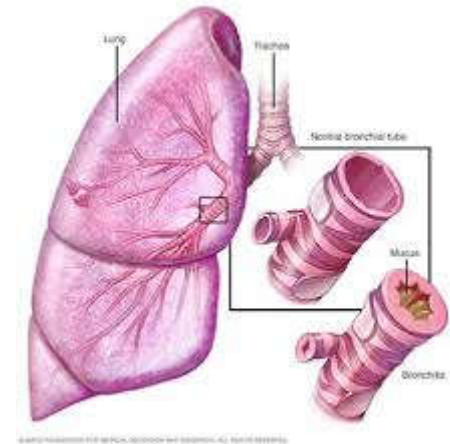


تنگی نفس :



تنگی نفس ، تنفس سریع و مشکل ، یا هر گونه احساس ناخوشایند در فرایند تنفس ، را تنگی نفس می‌گویند . در زمان تنگی نفس ، بیمار از عضلات گردن ، شانه‌ها و شکم (عضلات فرعی تنفسی) نیز برای تنفس استفاده می‌کند . اگر چه مشکل تنگی نفس در هر فردی ، به شکل متفاوتی احساس می‌شود ، ولی اغلب افراد مبتلا می‌گویند که دچار فشار و تنگی در ناحیه قفسه سینه شده یا احساس خفگی دارند .

علل تنگی نفس :

در بیشتر موارد ، تنگی نفس در اثر بیماری قلبی یا ریوی بروز می‌کند . قلب و ریه در رساندن اکسیژن به بافت‌های بدن و دور کردن دی‌اکسید کربن از آن‌ها نقش دارند و بروز هر گونه مشکلی در این روند ، روی تنفس فرد موثر است .

علل شایع تنگی نفس :

- بیماری آسم
- مسمومیت با گاز مونوکسید کربن
- فشار روی قلب به دلیل تجمع خون و مایعات دیگر در اطراف قلب
- حمله قلبی
- کاهش فشار خون
- آسیب ریه و قلب در اثر فشار زیر آب (مانند غواصی)
- گرفتگی راه تنفسی فوقانی
- پنومونی (ذات‌الریه)

انواع تنگی نفس:

۱- 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 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 با فعالیت‌های کمتری ایجاد می‌شود . به گونه‌ای که حتی در موارد شدید بیماری ، راه رفتن عادی و انجام کارهای اولیه با تنگی نفس همراه می‌شود .

۲- تنگی نفس در حالت دراز کشیده :

نوع دیگری از تنگی نفس قلبی در حالت دراز کش و خوابیده ایجاد می‌گردد . 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 . و به همین علت هنگام خواب زیر سرشان دو یا چند بالش گذاشته و حالت نیمه نشسته دارند .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

تنگی نفس



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان : <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۰۷-۳۳۲۳۶۴۰۱

آموزش به بیماران :

- سیگار , قلیان و پپ نکشید .
- جهت رقیق کردن ترشحات , مایعات فراوان مصرف نمائید .
- هنگام آلودگی هوا , توصیه می شود که از منزل خارج نشده و در معرض هوای گرم و مرطوب قرار نگیرید .
- غذا را به میزان کم و دفعات زیاد مصرف کنید . ضمناً " غذا سبک بوده و از مصرف بیش از حد غذا در یک وعده خودداری کنید .
- برای پاک کردن راه هوایی خود , آرام و به صورت کنترل شده سرفه کنید .
- هنگام استراحت بیمار در تخت باید در فواصل منظم در تخت چرخیده و تغییر وضعیت دهید .
- از انجام کارها و فعالیت هایی که منجر به درد قفسه سینه , تنگی نفس یا گیجی و خستگی می شود , خودداری نمائید .

منابع :

۱- درسنامه جامع پرستاری تالیف: احمد علی اسدی نوقایی

۲- درسنامه داخلی و جراحی تنفس و تبادلات گازی ترجمه مرضیه شبان و

معصومه لطیفی ویراست ۱۴ , ۲۰۱۸

۳- 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 مایعات جمع شده در پاها بتدریج تخلیه شده و به سوی ریه‌های فرد می‌روند و در آنجا جمع می‌شوند . تجمع مایعات اضافه در ریه باعث احساس تنگی نفس و حالت خفتگی در فرد می‌شود . 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 .

۴- تنگی نفس بازدمی :

- اشکال در خروج هوا از ریه ها : هوا براحتی به داخل ریه رفته ولی به سختی خارج شده و باعث خس خس می شود که تنفس آسمی گفته می‌شود