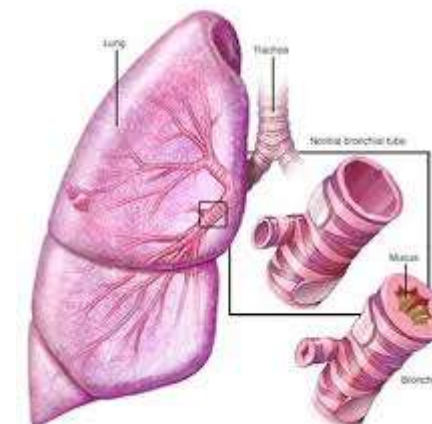


تنگی نفس :



تنگی نفس ، تنفس سریع و مشکل ، یا هر گونه احساس ناخوشایند در فرایند تنفس ، را تنگی نفس می گویند . در زمان تنگی نفس ، بیمار از عضلات گردن ، شانه ها و شکم (عضلات فرعی تنفسی) نیز برای تنفس استفاده می کند . اگر چه مشکل تنگی نفس در هر فردی ، به شکل متفاوتی احساس می شود ، ولی اغلب افراد مبتلا می گویند 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 می کند . قلب و ریه در رساندن اکسیژن به بافت های بدن و دور کردن دی اکسید کربن از آن ها نقش دارند و بروز هر گونه مشکلی در این روند ، روی تنفس فرد موثر است .

علل شایع تنگی نفس :

- بیماری آسم
- مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن
- 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 (ذات الریه)

انواع تنگی نفس:

۱- تنگی نفس کوششی :

این نوع از تنگی نفس گاه حالت کوششی پیدا می کند ، 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 دریچه ای یا نارسایی قلبی ، تنگی نفس با فعالیتهای کمتری ایجاد می شود . به گونه ای که حتی در موارد شدید بیماری ، راه رفتن عادی و انجام کارهای اولیه با تنگی نفس همراه می شود .

۲- تنگی نفس در حالت دراز کشیده :

دیگری از تنگی نفس قلبی در حالت دراز کش و خوابیده ایجاد می گردد . یعنی قلب فرد به حدی نارساست که نمی تواند خون موجود در ریه ها 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 ۱۴۰۴

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

شماره تلفن های بیمارستان: ۳۳۲۳۶۴۰۱-۷

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 حمله ای شبانه :

- حالت دیگری نیز وجود دارد که به صورت حملات شبانه تنگی نفس خود را نشان می دهد . به این صورت که ۴ - ۲ ساعت بعد از خواب به طور ناگهانی ، بیمار مبتلا به نارسایی قلبی با حالت خفگی از خواب می پرد ، خود را به پنجره می رساند 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 ریه های فرد می روند و در آنجا جمع می شوند . تجمع مایعات اضافه در ریه باعث احساس تنگی نفس و حالت خفتگی در فرد می شود . تنگی نفس حمله ای 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 می شود ..