

* تنگی نفس *

نفس کشیدن با تلاش و تقلا و کوتاه شدن نفس فرد است و با احساس کم آوردن نفس همراه است. علامتی شایع در بسیاری از بیماری های قلبی ریوی است. تنگی نفس گاهی ممکن است در اثر بیماری عصبی و یا عصبی-عضلانی دیده می شود.

عموما تنگی نفس به تنفس سریع و مشکل گفته می شود و در زمان تنگی نفس، بیمار از عضلات گردن، شانه ها و شکم (عضلات فرعی تنفسی) نیز برای تنفس استفاده می کند.

عوامل خطر زا:

- سیگار کشیدن (خطرناک ترین عامل)

- سابقه فامیلی، شغل

- حساسیت و آلودگی های محیطی

- استفاده از قلیان و اعتیاد به مواد مخدر

علل تنگی نفس:

بیماری های قلبی، (نارسایی قلبی، حمله حاد قلبی و اختلال در ریچه میترا ل و آئورت) بیماری های ریوی (آمبولی ریه، آسم، برونشیت، سل، پنومونی)

اقدامات کاهش دهنده:

باید علت تنگی نفس را شناخت و آن را اصلاح کرد، گاهی تغییر وضعیت بیمار از حالت خوابیده به نشسته و یا سر بالا قرار داده شود می تواند باعث بهبود علامت شود و در شرایطی که تنگی نفس شدید تر است باید اکسیژن تجویز شود

تنگی نفس می تواند نشانه خطرناکی است

افراد اغلب تنگی نفس را که نشانه جدی تلقی نمی کنند. به ویژه در کسانی که زمینه بیماری قلبی (سن بالا، دیابت، فشار خون، کلسترول بالا) دارند و افرادی که بیماری ریوی را ندارند، شاید تنگی نفس تنها نشانه وجود بیماری جدی قلبی عروقی باشد.

درمان تنگی نفس

درمان تنگی نفس اساسا سعی در به کار گرفتن ظرفیت موجود شش ها با ورزش دارو یا جراحی است.

- تناسب اندام را حفظ کنید، پیاده روی تند سه بار در هفته به مدت 20 دقیقه کافی است (چاقی خود سبب تنگی نفس و تنفس سخت می شود)

- انجام تنفس لب غنچه ای (بعد از درون کشیدن هوا از بینی، لب هایتان را جمع کنید و آهسته هوا را از دهان بیرون کنید) این نوع تنفس کشیدن در افرادی که بیماریهای ریوی دارند سبب بهبود تنفس می شود.

- شنا کردن ورزش مفیدی جهت بیماران مبتلا به تنگی نفس می باشد به خصوص بیماران مبتلا به بیماری آسم

- از مصرف دارو واسپری به طور خود سرانه جهت درمان تنگی نفس خودداری نمایید

- از مصرف سیگار و حضور در مکان های آلوده خودداری کنید

آموزش به بیمار

تنگی نفس



تهیه کننده: مرضیه امینی. نسیبه گلبدای

تایید کننده: دکتر ترابی - متخصص داخلی

هم چنین یک دم عمیق و آهسته از راه بینی انجام شده و در موقع بازدم سرفه های کوتاه و مکرر انجام شود و بعد از سرفه یک دم عمیق انجام شود.



جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28 واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

Vlayathose.semums.ac.ir

منابع: راهنمای آموزش به بیمار منیژه نصیری زاده

-بهتر است از مواد غذایی حاوی مواد محرک (ادویه جات ، قهوه ، نوشابه و مواد ترش) استفاده نکنید

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

-در صورت بروز هرگونه تنگی نفس که قبلا دچار آن نشده بودید به پزشک مراجعه نمایید

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

-سرفه موثر جهت خروج ترشحات انجام دهید(کاملا راست بنشینید و به آرامی از راه بینی عمل دم انجام شود و در حالی که لبها بهم فشرده می شود به جلو خم شده و عمل بازدم انجام شود.لطفا این عمل را چند بار تکرار شود تا ترشحات به قسمت بالای سیستم تنفسی وارد شود.