

## 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 وتنفس سخت می شود)
- - انجام تنفس لب غنچه ای(بعد از درون کشیدن هوا از بینی،لب هایتان را جمع کنید و آهسته هوارا 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 وحضور در مکان های آلوده خودداری کنید



## علل تنگی نفس:

- بیماری های قلبی ، (نارسایی قلبی،حمله حاد قلبی و اختلال دریچه میترال 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 ویا سر بالا قرارداده شود می تواند باعث بهبود علامت شودو 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.

## تنگی نفس

- تنفس کشیدن با تلاش وتقلا و کوتاه شدن تنفس فرد است و با احساس کم آوردن تنفس 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 ودر زمان تنگی نفس ،بیمار از عضلات گردن ،شانه ها و شکم (عضلات فرعی تنفسی)نیز برای تنفس استفاده می کند.

## عوامل خطر زا :

- سیگارکشیدن (خطرناک ترین عامل )
- سابقه فامیلی ،شغل
- حساسیت و آلودگی های محیطی
- استفاده از قلیان و اعتیاد به مواد مخدر





آموزش به بیمار

## تنگی نفس



تهیه کننده: مرضیه امینی .نسیبه  
گلبادی ، فاطمه حاجیان نژاد

تاییدکننده: دکتر مسگرپور- متخصص داخلی

شماره سند: EL-09-65

تاریخ صدور: 1404/11/13

تاریخ بازنگری: 1405/11/13



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](http://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 سیدستم تنفسی وارد شود.

- 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