



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

تنگی نفس حاد در بزرگسالان



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	تنگی نفس حاد در بزرگسالان
تهیه و تنظیم	نرگس محمدی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405



ناظر کیفی

دکتر علی امیری

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

جلوگیری از تنگی نفس

افراد مبتلا به تنگی نفس می‌توانند با به‌کارگیری اقداماتی، وضعیت سلامتی و تنفس خود را بهبود بدهند. این اقدامات عبارتند از:

ترک سیگار

جلوگیری از مواجه شدن با دود سیگار دیگران

جلوگیری از مواجه شدن با سایر آلاینده‌های زیست‌محیطی نظیر دود چوب و مواد شیمیایی

کاهش وزن؛ به روش‌های مختلف می‌تواند سودمند باشد و از فشار بر روی قلب و ریه بکاهد و بدین ترتیب دستگاه‌های قلبی-عروقی و تنفسی را تقویت کند

* آهسته حرکت کردن هنگام صعود به ارتفاعات، می‌تواند سودمند باشد. همچنین، کاهش سطح تمرینات در ارتفاعات ۵۰۰ پایی می‌تواند مفید واقع شود.

تنگی نفس در افراد خاص

تنگی نفس می‌تواند به طرق مختلف افراد معین را درگیر کند. در ادامه به این افراد اشاره شده است.

* زنان باردار

طبق گزارش مرکز آموزش کلینیک کلیولند، علائم خفیف تنگی نفس در زمان حاملگی شایع است. علت تنگی نفس در زنان باردار این است که حاملگی ظرفیت تنفسی زن را تا حدود بیست درصد کاهش می‌دهد. هر چند تعداد نفسی که زن در هر دقیقه می‌کشد، یا به عبارت بهتر نرخ تنفس او، معمولاً طی حاملگی تغییر نمی‌کند.

منبع :

کتاب آسم و تنگی: پیش‌گیری و درمان اثر حسین نوروزی

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

داخلی زنان: ۲۴۹۳ داخلی مردان: ۲۴۷۴

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



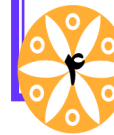
درمان تنگی نفس

پزشکان برای درمان تنگی نفس، به بررسی علت مشکلاتی که در تنفس بیمار وجود دارد می‌پردازند و با همکاری بیمار به راحت‌تر تنفس کشیدن او کمک می‌کنند.

* درمان تنگی نفس بسته به علت آن، در هر فرد متغیر است. اگر تنگی نفس با آسم در ارتباط باشد معمولاً با داروهای نظیر استروئیدها و برونکودیلاتورها برطرف می‌شود. اما اگر بر اثر عفونت‌هایی نظیر سینه‌پهلو باشد، مصرف آنتی‌بیوتیک به بهبود آن کمک خواهد کرد. سایر داروها نظیر داروهای ضدالتهاب و ضداضطراب نیز می‌توانند مفید واقع شوند.

* مشکلات تنفسی که در نتیجه‌ی بیماری‌های مزمن انسدادی ریه به‌وجود آمده‌اند را نیز می‌توان با تکنیک‌های خاص تنفس نظیر تنفس با لب‌های بسته و تمرین‌های استقامتی برطرف نمود. افراد می‌توانند انجام این تمرین‌ها را در برنامه‌های ویژه‌ی بهبود ریه، بیاموزند. شرکت در این دوره‌های آموزشی (حتی اگر علل ریشه‌ای بیماری به قوت خود باقی بماند) برای افراد سودمند است.

* اگر آزمایش‌ها مشخص کنند که سطح اکسیژن خون پایین است، می‌توان از اکسیژن‌های مکمل استفاده کرد. هر چند باید به‌خاطر داشت دلیلی وجود ندارد که افراد مبتلا به تنگی نفس لزوماً سطح اکسیژن خون پایینی داشته باشند. بر طبق گفته‌ی آن مرکز تحقیقاتی، اگر جریان هوای خنک در اطراف سر و صورت بسیاری از افراد مبتلا به تنگی نفس عبور کند، علائم تنگی نفس در آنها بهبود خواهد یافت.



تنگی نفس

تنگی نفس اختلال شایعی است. فردی که تنگی نفس دارد نمی‌تواند به‌خوبی تنفس کند و هوا را داخل ریه‌های خود انتقال بدهد. تنگی نفس ممکن است مقطعی و خفیف یا طولانی‌مدت و وخیم باشد. از آنجا که ممکن است تنگی نفس علل مختلفی داشته باشد، تشخیص و درمان آن اغلب کار دشواری است.

علل تنگی نفس

پس از انجام تمرینات شدید و فشرده، کوه‌پیمایی و رفتن به ارتفاعات یا عبور از تغییرات قابل‌توجه دمای، تنگی نفس در نتیجه‌ی اضافه وزن

شایع‌ترین علل تنگی نفس عبارتند از:

- * آسم،
- * نارسایی قلبی،
- * بیماری مزمن انسدادی ریه،
- * سینه‌پهلو (ذات‌الریه)
- * و مشکلات روانی که معمولاً با اضطراب در ارتباط هستند.

تنگی نفس حاد

اگر تنگی نفس به‌طور ناگهانی ایجاد شود، تنگی نفس حاد نامیده می‌شود. تنگی نفس حاد ممکن است ناشی از عوامل زیر باشد:

- * آسم
- * اضطراب
- * سینه‌پهلو
- * جویدن یا استنشاق چیزی که راه تنفس را مسدود کند
- * واکنش‌های آلرژیک
- * کم خونی
- * از دست دادن مقادیر زیاد خون
- * مواجهه با سطوح بالای مونوکسید کربن
- * نارسایی قلبی
- * فشار خون پایین
- * آمبولی ریه (لخته شدن خون در یکی از رگ‌های ریه)
- * پنوموتوراکس (وجود هوا در حفره‌ی جنبی که مانع باز شدن کامل ریه می‌شود).

تنگی نفس مزمن

چنانچه فردی به‌مدت بیش از یک ماه تنگی نفس داشته باشد، به تنگی نفس مزمن مبتلا است. تنگی نفس مزمن ممکن است به‌خاطر موارد زیر اتفاق بیفتد:

- * آسم
- * بیماری مزمن انسدادی ریه
- * مشکلات قلبی
- * چاقی
- * زخمی شدن و خراش برداشتن بافت ریه.
- برخی از مشکلات ریوی نیز ممکن است منجر به تنگی نفس شوند. برای نمونه:
- * خروسک
- * آسیب رسیدن یا زخمی شدن ریه در کودکی
- * سرطان ریه
- * بیماری سل
- * پلورزی (التهاب بافت‌های پیرامون ریه)
- * ادم ریه (وجود مقادیر زیادی مایعات در ریه)
- * فشار خون بالا در ریه‌ها
- * سارکوئیدوز (رشد سلول‌های التهابی در ریه‌ها).
- تنگی نفس با مشکلات قلبی نیز در ارتباط است. برخی از این مشکلات عبارتند:
- * بیماری‌های ماهیچه‌ی قلب
- * مشکلاتی در ریتم ضربان قلب
- * نارسایی قلبی
- * پریکاردیت (ملتهب شدن بافت پیرامون قلب)

عوامل محرک تنگی نفس

- * آلاینده‌های زیست‌محیطی نظیر مواد شیمیایی همچنن بخار، گردوخاک و دود می‌توانند تنفس را برای افراد مبتلا به تنگی نفس دشوار کنند.
- * افرادی که آسم دارند نیز ممکن است در مواجهه با آلرژی‌هایی نظیر گرده‌ی گیاهان یا کپک به تنگی نفس دچار شوند.
- * برخی آلاینده‌ها نظیر دود سیگار هم که توسط خود فرد وارد ریه‌ها می‌شود تنگی نفس را بیشتر می‌کنند و قابل پیشگیری هستند.

بیماری مزمن انسدادی ریه به طیف مختلفی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود؛ بیماری‌هایی نظیر برونشیت مزمن و هواگرفتگی. همه‌ی این اختلالات باعث می‌شوند تا نفس کشیدن دشوار شود. باید به‌خاطر داشت که هرکسی که مبتلا به تنگی نفس است لزوماً به بیماری‌های مزمن انسدادی ریه مبتلا نیست، بلکه طبق گفته‌ی بنیاد بیماری‌های مزمن انسدادی ریه، ۹۰ درصد افرادی که به بیماری مزمن انسدادی ریه دچار هستند، در برهه‌ای از عمر خود سیگار می‌کشیده‌اند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

گاهی اوقات، تنگی نفس نشانه‌ی یک اختلال مرگ‌بار است. چنانچه فرد بیش از یکی از علائم زیر را داشته باشد باید تحت درمان‌های اورژانسی قرار بگیرد:

- * ایجاد ناگهانی تنگی نفس
- * عدم توانایی در کار، به‌خاطر تنگی نفس
- * درد قفسه‌ی سینه
- * تهوع.

به‌یاد داشته باشید با اینکه همه‌ی موارد تنگی نفس نیازی به درمان‌های اورژانسی ندارند اما تنگی نفس می‌تواند نشان‌دهنده‌ی مشکلاتی جدی در سلامت باشد.

اگر فرد مبتلا به تنگی نفس موارد زیر را تجربه کند، می‌بایست به نزد پزشک برود:

- * تغییر در توانایی در نفس کشیدن
- * محدودیت در انجام فعالیت‌ها به‌خاطر وجود مشکل در تنفس
- * دشواری تنفس در حالت دراز کشیده
- * تب، لرز و سرفه
- * خس‌خس سینه.

تشخیص تنگی نفس

پزشک پس از انجام معاینات فیزیکی از فرد و بررسی شرح حال و سابقه‌ی بیماری‌های او، می‌تواند تنگی نفس را تشخیص بدهد. فرد مراجعه‌کننده باید برای پزشک توضیح بدهد که تنگی نفس او چطور شروع شده است، چه مدت به طول انجامیده، چند بار در روز به تنگی نفس دچار می‌شود و آیا تنگی نفس او شدید است یا خفیف. پزشکان از تصویر اشعه‌ی ایکس و CT اسکن قفسه‌ی سینه استفاده می‌کنند تا تشخیص دقیق‌تری از تنگی نفس داشته باشند و سلامت کلی قلب، ریه و سایر دستگاه‌های مربوطه را بررسی کنند. نوار قلب می‌تواند هرگونه علامتی از حمله قلبی را نشان بدهد. انجام آزمایش‌هایی برای اندازه‌گیری جریان هوا و ظرفیت ریه‌های بیمار می‌تواند به منع مشکلات تنفسی و گستره‌ی آنها کمک کند. آزمایش‌های دیگر هم می‌توانند به بررسی اکسیژن موجود در خون بیمار و ظرفیت خون او در حمل اکسیژن بپردازند.