



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

تنگی نفس



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	تنگی نفس
تهیه و تنظیم	مرضیه گودرزی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	مرکز آموزشی درمانی شهید رحیمی فوق تخصص قلب و عروق بورد تخصصی بیماریهای داخلی 65752

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

توصیه های آموزشی:

- ۱- سیگار نکشید. اگر حتی سال های سیگار کشیده اید، باید بدانید ترک آن باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی، ریوی و سرطان می شود.
- ۲- از آلاینده های محیطی دوری کنید. تا حد امکان از تنفس مواد آلرژی زا و سموم محیطی خودداری کنید.
- ۳- اگر چاق هستید، وزن اضافی خود را کم کنید.
- ۴- مراقب خودتان باشید. اگر یک بیماری دارید، همواره مراقب آن باشید تا بدتر نشود.
- ۵- برنامه عملی داشته باشید. با پزشک خود صحبت کنید که اگر علائم شما بدتر شد، چه کار کنید.
- ۶- از کار و تفرات در ارتفاعات بالاتر از ۱۵۰۰ متری خودداری کنید.
- ۷- اگر از کپسول اکسیژن برای تنگی نفس خود استفاده می کنید، همیشه آن را چک کنید تا خالی نباشد و به درستی کار کند.

منبع: پرستاری داخلی-جراحی برونر - سودارت
انتشارات جامعه نگر

شماره تلفن بیمارستان: ۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



اگر تنگی نفس شما با مشکلات زیر همراه بود، یک وقت ملاقات با پزشک بگیرید:

- * ورم پا و قوزک پا
- * تنفس مشکل هنگام دراز کشیدن
- * تب بالا، لرز و سرفه
- * کبودی لب ها و سر انگشتان دست
- * خس خس سینه (با صدا نفس کشیدن)
- * بدتر شدن تنگی نفس قبلی

درمان

درمان تنگی نفس منوط به درمان بیماری زمینه ای فرد است. به عبارت دیگر یا باید دریچه معیوب که مانع از حرکت صحیح جریان خون می شود اصلاح شود. با داروی دیگلوکسین ، قلب نارسا می تواند تقویت شود تا بتواند خون را از ریه ها خالی کرده و مانع تجمع و انباشتگی آن در ریه ها و سایر فضاهای بدن گردد. از سوی دیگر با تجویز داروهای ادرارآور (دیورتیکها) ، آب در ریه ها تجمع نیافته و تنگی نفس برای فرد ایجاد نمی شود. مصرف غذاهای کم نمک در اصلاح این مورد خالی از فایده نخواهد بود. و در بیماریهای دیگر نیز درمان آنها انجام می شود.



بطور معمول یک فرد در شرایط طبیعی و عادی متوجه نفس کشیدن خود نمی شود. تنگی نفس از نشانه های دوگانه ای است که می تواند منشأ قلبی داشته باشد یا نداشته باشد. در بیشتر موارد تنگی نفس افراد به دلیل مشکلات ریوی بروز پیدا می کند اما در درصدی از موارد بیماری قلبی زمینه ساز تنگی تنفس می شود. معمولاً می تواند ناشی از بیماری قلبی باشد که در بیماران مبتلا به نارسایی قلب اختلال شدید در پیچه های قلب بیماریهای عروق کرونر - افزایش ضخامت دیواره های قلب یا کاهش کمپلیانس عضله قلب بیماریهای عضله میوکارد یا کاردیومیوپاتی بیماریهای پرده پریکارد قلب و... سبب کاهش بازده قلب و کاهش خونرسانی به عضلات و ریه ها و ... ایجاد تنگی نفس می شود و از طرفی بیماریهای قلبی سبب افزایش فشارسمت چپ قلب و انتقال این فشار به مویرگهای ریوی و احتقان عروق ریه و بدنبال آن تراوش مایع به فضای آلوئولی ریه و اختلال در تبادلات گازی ریه می شود و این پروسه منجر به هیپوکسی و زجر تنفسی یا تنگی نفس می شود.

چگونگی ایجاد تنگی نفس

در بیشتر موارد، تنگی نفس در اثر بیماری قلبی و 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 شما موثر است.

علل شایع تنگی نفس عبارتند از:

- * بیماری آسم
- * مسمومیت با گاز مونوکسیدکربن
- * تامپوناد قلبی (فشار روی قلب به دلیل تجمع خون و مایعات دیگر در اطراف قلب)
- * حمله قلبی
- * کاهش فشار خون
- * آمبولی ریه
- * پنومونی (ذات الریه)
- * آسیب ریه و قلب در اثر فشار زیر آب (مثل غواصی)
- * گرفتگی راه تنفسی فوقانی با ترشحات و هرچیز دیگر

علل تنگی نفس مزمن عبارتند از:

- * بیماری آسم
- * بیماری انسداد مزمن ریوی
- * بد کار کردن قلب
- * بیماری ریوی درون شبکه ای
- * چاقی

چه موقع نزد پزشک برویم:

- * اگر به طور ناگهانی دچار تنگی نفس شدید، طوری که دیگر نتوانستید کاری انجام دهید، فوراً به اورژانس (۱۱۵) زنگ بزنید و یا از کسی بخواهید تا شما را نزد پزشک ببرد.
- * اگر تنگی نفس شما همراه با درد قفسه سینه، غش و ضعف و حالت تهوع بود، سریعاً به پزشک مراجعه کنید، زیرا اینها می توانند علامت حمله قلبی یا آمبولی ریوی باشند.