

تنگی نفس چیست؟



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	تنگی نفس
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر مرتضوی
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

زمانی که فرد دچار تنگی نفس می‌شود، قادر به رساندن هوای کافی دورن ریه‌ها نخواهد بود، این حالت را پزشکان دیس‌پنه می‌نامند. تنگی نفس گاهی علامت هشدار برای دیگر بیماری‌هاست که باید به سرعت درمان شوند.

یک فرد بزرگسال سالم هر یک دقیقه یکبار هفده الی بیست بار دم و بازدم انجام می‌دهد انجام فعالیت‌های ورزشی و با یک سرماخوردگی ساده ممکن است تغییراتی را در این الگوی تنفسی ایجاد می‌کند ولی در این حالت‌ها تنگی نفس طبیعی نیست.

اگر به تازگی به تنگی نفس دچار شده‌اید، حتماً با اورژانس تماس بگیرید. اگر به بیماری دیگری مبتلا هستید که باعث می‌شود سخت بیمار به نظر برسید و یا تب و سرفه می‌کنید، با پزشک تماس گرفته و احتمال ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (COVID-19) را بررسی کنید. این بیماری توسط ویروس کرونا جدید ایجاد می‌شود.

↑ علائم تنگی نفس چیست؟

در این زمان فرد علائم زیر را تجربه می‌کند:

- به سرعت و به سختی نفس کشیدن
- منقبض شدن و سفت شدن سینه
- هوای کافی برای نفس کشیدن در اختیار نداشتن
- عدم توانایی برای نفس عمیق کشیدن

• احساس خفگی

تنگی نفس حاد به صورت ناگهانی رخ داده و چند دقیقه تا چند ساعت طول می‌کشد و تنگی نفس مزمن برای مدت طولانی فرد را درگیر می‌کند. تنگی نفس با دیگر علائم مانند تب، دانه‌های پوستی یا سرفه هم خود را نشان می‌دهد. در این حالت فرد حتی در حال انجام فعالیت‌های عادی روزانه، مانند رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و یا حتی سرپا ایستادن احساس می‌کند که نفس کم آورده است.

↑ درمان اورژانسی تنگی نفس

تا زمان رسیدن آمبولانس یا بردن بیمار به بیمارستان می‌توان کمک‌های اولیه‌ی زیر را انجام داد:

- استراحت کنید: هر چه قدر انرژی بیشتری صرف کنید، اکسیژن بیشتری مصرف کرده و در نهایت دچار تنگی نفس بیشتری خواهد شد. به یک ورزش خوب در باشگاه فکر کنید، گاهی در هنگام ورزش‌های سنگین فرد دچار تنگی نفس خواهد شد، چاره‌ی کار در این شرایط این است که بین انجام حرکات ورزشی به اندازه کافی استراحت کند.
- فرد دارای تنگی نفس باید در وضعیت راحتی بنشیند، بایستد و یا اینکه دراز بکشد: عده‌ای عقیده دارند که گروهی از پوزیشن‌ها منجر به باز شدن مسیر هوایی خواهد شد. مریبان

↑ چه زمانی برای تنگی نفس باید به پزشک مراجعه کرد؟
تنگی نفس را نباید نادیده گرفت. به محض تغییر علائم به پزشک مراجعه کنید. اگر بعد از استفاده از اسپری تنفسی علائم بدتر شد و یا اگر تنگی نفس با علائم زیر همراه بود، حتماً با پزشک تماس بگیرید:

- ورم پاها و زانو
 - سخت نفس کشیدن در حالت دراز کش
 - تب بالا، لرز و سرفه
 - صدای زنگ دار غیر طبیعی در حال نفس کشیدن
 - بریده بریده نفس کشیدن
- چه زمانی باید به بخش مراقبت‌های ویژه یا اورژانس بیمارستان مراجعه کرد؟
در صورت داشتن علائم زیر با اورژانس تماس بگیرید و یا از دوستی بخواهید که شما را به بیمارستان ببرد:

- تنگی نفس شدید و ناگهانی
- تنگی نفس همراه با درد سینه، حالت تهوع و از حال رفتن
- آبی و کبود شدن لب‌ها و نوک انگشتان

- علت بروز تنگی نفس باید درمان شود: تنگی نفس به دلایل زیادی رخ می‌دهد و بسیاری از آن‌ها قابل درمان هستند. برای مثال برای بیمار مبتلا به آسم داروها و وسایل زیادی وجود دارد که تنگی نفس ناگهانی را درمان خواهد کرد. بیماران مبتلا به عفونت ریوی باید به پزشک مراجعه کرده و فرد در صورت حمله قلبی باید با آمبولانس تماس بگیرد.

زندگی با تنگی نفس

همیشه با انجام حرکات ورزشی می‌توان قدرت ریه را بالا برد. حتماً پیش از انجام حرکات ورزشی با پزشک خود در مورد حرکاتی که برای شما مناسب است مشورت کنید. اگر سیگاری هستید، باید کشیدن آن را ترک کنید. چرا که سیگار دشمن اصلی جریان تنفسی و سلامت شماست.

از محیط‌هایی که آلودگی هوا در آن‌ها زیاد است دوری کنید. بودن در معرض بخارات مواد شیمیایی و دود سیگار دیگران برای فرد مبتلا به تنگی نفس مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند.
اگر به مناطقی سفر می‌کنید که در ارتفاع بالاتری از سطح دریا واقع هستند، به خود برای عادت کردن به شرایط جدید زمان بدهید

- ورزشی همیشه به ورزشکاران توصیه می‌کنند که در حالی که ماهیچه‌های سینه کشیده شده‌اند، دست‌ها را بالای سر قرار دهند. از طرفی دیگر نشستن روی لبه صندلی و خم شدن به جلو و قرار دادن دست‌ها روی زانو یکی از بهترین پوزیشن‌ها برای فرد مبتلا به تنگی نفس است. اشخاص با هم متفاوت هستند و اجازه دهید که خود شخص پوزیشنی که با آن راحت است را انتخاب کند.
- با آمبولانس تماس بگیرید: اگر بعد از دو یا سه دقیقه از انجام روش‌های بالا، تنگی نفس برطرف نشد با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید. همان‌گونه که گفته شد، تنگی نفس دلایل زیادی دارد و برخی از آن‌ها بسیار جدی هستند و باید به سرعت به آن‌ها رسیدگی کرد.
- از کپسول اکسیژن استفاده کنید: این کار تنها در موارد خاص و برای افراد مبتلا به مشکلات حاد ریوی باید انجام شود. اکسیژن تنها در صورت تجویز پزشک و به مقداری که او توصیه می‌کند باید استفاده شود. مصرف بیش از حد از اکسیژن هم خود مشکلاتی را به دنبال دارد. پیش از رسیدن آمبولانس به بیمار اطمینان دهید که تنگی نفس موقتی بوده و زیاد کردن میزان اکسیژن مصرفی مشکلی را ایجاد نخواهد کرد.