

کد سند: PePa02/A

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱/۰۲/۳۱

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۰۳/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۲/۰۲/۳۱

## تنگی نفس

### آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار  
بیمارستان امام سجاد(ع)

### درمان غیر دارویی:

- تناسب اندام را حفظ کنید.
- بعد از درون کشیدن هوا از بینی، لب‌هایتان را جمع کنید و آهسته هوا را از دهان بیرون کنید (تنفس لب غنچه‌ای) شنا کنید.
- از مصرف دارو یا اسپری به صورت خودسرانه جهت درمان تنگی نفس خودداری کنید.
- از مصرف سیگار و حضور در مکان‌های آلوده پرهیز کنید.
- بهتر است از مواد غذایی استفاده کنید که مواد محرک (ادویه‌جات، قهوه، نوشابه و مواد ترش) نداشته باشد.
- نحوه سرفه مؤثر و تنفس عمیق جهت خروج ترشحات ریوی را از پرستار بیاموزید.



منبع: کتاب داخلی جراحی برونر سوارث

آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی ۳۳،

بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

### چه موقع نزد پزشک برویم؟

اگر به طور ناگهانی دچار تنگی نفس شدید گشتید، 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 با مشکلات زیر همراه بود، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- درد قفسه سینه
- غش و ضعف
- حالت تهوع
- ورم پا و قوزک پا
- تنفس مشکل هنگام دراز کشیدن
- تب بالا، لرز و سرفه به همراه خلط
- کبودی لب‌ها و سر انگشتان دست
- خس خس سینه (با صدا نفس کشیدن)
- بدتر شدن تنگی نفس قبلی
- تنگی نفس به دنبال ضربه به قفسه سینه

### درمان دارویی:

درمان تنگی نفس منوط به درمان بیماری زمینه‌ای فرد است. نوع بیماری با معاینه پزشک، انجام آزمایشات و رادیوگرافی مشخص شده و درمان می‌شود.

## تنگی نفس

**تعریف:** نفس کشیدن با تلاش و تقلا و کوتاه شدن نفس فرد است و با احساس کم آوردن نفس همراه می‌باشد.

### 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 یا افزایش فشارخون
- \* آمبولی ریه (انسداد رگ‌های ریه به دنبال حرکت لخته خون و ...)
- \* پنومونی (ذات‌الریه)
- \* آسیب ریه و قلب در اثر فشار زیر آب (مثل غواصی)
- \* گرفتگی راه تنفسی فوقانی به علت جسم خارجی، اسپاسم یا توده خارجی

تنگی نفس علامتی شایع در بسیاری از بیماری‌های قلبی و ریوی است.

تنگی نفس گاهی ممکن است در اثر بیماری‌های عصبی دیده شود.

ورزش خیلی سخت و شدید، گرمای زیاد هوا، چاقی و ارتفاع زیاد باعث تنگی نفس در یک فرد سالم می‌شوند.

## انواع تنگی نفس:

- **تنگی نفس کوششی:** این نوع از تنگی نفس گاه حالت کوششی پیدا می‌کند، یعنی با فعالیت و کوشش بدنی فرد ارتباط مستقیم دارد. انسان به طور طبیعی اگر به شدت و بدون آمادگی قلبی ورزش کند و یا مسافت طولانی را بدود، این نوع تنگی نفس را تجربه خواهد کرد. در افراد مبتلا به برخی بیماری‌های قلبی مانند مشکلات دریچه‌ای یا نارسایی قلبی، تنگی نفس کوششی با شدت بیشتری ایجاد می‌شود. به گونه‌ای که حتی در موارد شدید بیماری، راه رفتن عادی و انجام کارهای اولیه با تنگی نفس همراه می‌شود. در شدیدترین نوع تنگی نفس، بیمار حتی در حالت استراحت و خوابیده نیز دچار تنگی نفس می‌باشد.

- **ارتوپنه یا تنگی نفس در حالت دراز کشیده:** نوع

دیگری از تنگی نفس قلبی در حالت درازکش و خوابیده ایجاد می‌گردد که در طب به آن "ارتوپنه" می‌گویند. یعنی قلب فرد به حدی نارساست که نمی‌تواند خون موجود در ریه‌ها را تخلیه کند و فرد مجبور است با کمک گرفتن از نیروی جاذبه این کار را انجام دهد. به همین جهت بیماران مبتلا به نارسایی قلب، هنگام خواب زیر سرشان دو یا چند بالش می‌گذارند.

- **تنگی نفس حمله‌ای:** حالت دیگری نیز وجود دارد که به صورت حملات شبانه تنگی نفس‌های خود را نشان می‌دهد. به این صورت که ۲-۴ ساعت بعد از خواب به طور ناگهانی بیمار مبتلا به نارسایی قلبی با حالت خفگی از خواب می‌پرد، خود را به پنجره می‌رساند تا با نفس کشیدن در هوای آزاد خود را نجات دهد. در افراد مبتلا به نارسایی قلبی که اغلب دچار ورم پا نیز هستند، در طول شب آب‌های جمع شده در پاها به تدریج تخلیه می‌شوند و به سوی ریه‌های فرد می‌آیند و در آنجا جمع می‌شوند. تجمع مایعات اضافه در ریه باعث می‌شود فرد دچار احساس تنگی نفس و حالت خفگی شود. تنگی نفس حمله‌ای شبانه مشخصه بیماری قلبی است. البته در بیماری آسم و برونشیت مزمن نیز فرد ممکن است با حالت تنگی نفس از خواب بیدار شود.

- **تنگی نفس بازدمی:** اشکال در خارج کردن هوا از ریه-ها، هوا به راحتی به داخل ریه می‌رود ولی خروج آن مشکل است. از آنجا که بیمار هوا را به سختی بیرون می‌راند، صدای خس خس ایجاد می‌کند که به آن تنگی نفس آسمی گفته می‌شود.

### اقدامات کاهش دهنده:

باید علت تنگی نفس را شناخت و آنرا اصلاح کرد. گاهی تغییر وضعیت بیمار از خوابیده به نشسته و یا وقتی سر بالا قرار داده شود می‌تواند باعث بهبود علامت شود و در شرایطی که تنگی نفس شدید است باید اکسیژن تجویز کرد.