

مشکلات قلبی:

اغلب، علل تنگی نفس به شرایط قلب و ریه بر میگردد. قلب و ریه، در حمل اکسیژن به بدن و خارج کردن دی اکسید کربن از بدن، دخالت دارند و مشکلات مربوط به هر یک از این بخش ها، تنفس شما را تحت تاثیر قرار می دهد. تنفس، توسط مغز تنظیم میشود و تعامل پیچیده بین مواد شیمیایی مختلف که در خون و در هوا موجود است، دارد سطوح اکسیژن، دی اکسید کربن و میزان هموگلوبین خون، نقش مهمی در تنفس دارند. اگر سطح دی اکسید کربن خون افزایش یابد، مغز بدن را به افزایش میزان تنفس هدایت میکند، که می تواند باعث نفس عمیق تر یا سریعتر شود این، ممکن است منجر به احساس سختی در تنفس شود به همین ترتیب، وجود بیش از حد اسید در خون، که ناشی از عفونت است، یا وجود اسید لاکتیک و یا سایر علل می تواند منجر به افزایش میزان تنفس و احساس تنگی نفس شود.



- آسم
- شعله ور شدن COPD
- واکنش آلرژیک، (مانند نیش زنبور)
- مسمومیت با مونوکسید کربن
- **حمله قلبی**
- **فشار خون پایین**
- ذات الریه
- آنمی (تعداد گلبول های قرمز کم)
- انسداد مجاری هوایی، (انسداد در گلو)
- نارسایی قلبی
- قلب بزرگ شده
- ضربان قلب غیر طبیعی
- سندرم گیلن باره
- میاستنی گراویس
- **آمبولی ریه (لخته شدن خون در ریه ها)**
- **در مورد ضعف مزمن تنفسی، این وضعیت به دلیل موارد زیر است :**
- آسم
- بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)
- عملکرد غیر عادی قلب
- چاقی
- سایر بیماری های ریه
- کروپ
- **سرطان ریه**
- فیبروز ریوی و سایر بیماریهای ریوی
- پرفشاری خون ریوی
- سارکوئیدوز و سل

- به علائم تنگی نفس خود اهمیت دهید .
- در صورت داشتن مشکل در خواب؛ شما می توانید از بالش استفاده کنید .
- به پهلوی دراز بکشید یک بالش بین پا، و زیر سر خود قرار دهید .
- در اتاق که خیلی گرم است، نخوابید تنگی نفس را شدت میدهد .
- برای تنفس بهتر، موقعیت خود را عوض کنید .
- **وقتی دچار تنگی نفس می شوید، روش های زیر را انجام دهید .**
- ذهن خود را منحرف کنید، زیرا ذهن ناخودآگاه، به کنترل نفس نفوذ می کند.
- به خاطر داشته باشید، که در هنگام انجام فعالیت های شدید، به خود استراحت بدهید .
- از مواد شیمیایی سمی، در محیط کار یا خانه خودداری کنید .
- رژیم غذایی سبزیجات و میوه های کامل را مصرف کنید .
- مصرف آب کافی، برای حفظ هیدراتاسیون و رقیق کردن مخاط بینی، مفید است .
- به یاد داشته باشید، قبل از مصرف هر گونه دارو یا مکمل، با پزشک مشورت کنید.
- افرادی که مبتلا به آسم هستند، قبل از انجام تمرین، باید استنشاق کنند .
- از یک مرطوب کننده مخصوصا برای فصل زمستان استفاده کنید زیرا هوای خشک زمستان باعث ضخیم شدن مخاط بینی و در نتیجه تنگی نفس میشود.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد پرستاری آموزش سلامت

تنگی نفس



کد سند: HS/PE85

تاریخ تدوین:
98/10/07

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران

تلفن بیمارستان:

05146123001

تلفن داخلی بخش:
115

راحت بشینید و عضلات گردن و شانه را آرام کنید .
لب های خود را غنچه کنید .

چند ثانیه از طریق بینی نفس بکشید .
در حالی که تا 4 می‌شمارید، به آرامی و از طریق لب های
غنچه شده خود، هوا را بیرون دهید .

برای 10 دقیقه دیگر، این روش را ادامه دهید .
هر زمانی که احساس تنگی نفس دارید، این روش تنفس
را امتحان کنید.
در عرض چند دقیقه، احساس خوبی خواهید داشت .

اگر علائم تنفسی زیر را دارید، به پزشک خود مراجعه
کنید :

- تورم در پا و مچ پا
- مشکل تنفس هنگامی دراز کشیدن
- تب بالا، لرز و سرفه
- کبود شدن لب ها یا نوک انگشتان
- شنیدن صدای غیر طبیعی ویز هنگام تنفس
- سر و صدای بلند در بینی که با تنفس رخ می
دهد
- بدتر شدن تنگی نفس، قبل از استفاده از
استنشاقها
- نفس نفس زدن، که بعد از 30 دقیقه استراحت
هم رفع نشود.

منبع: <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics>

روش های رفع و کاهش تنگی نفس

نحوه مدیریت و راههای کنترل تنگی نفس با تمرینات
تنفسی

✓ **تنفس دیافراگم:** همچنین به نام تنفس شکم یا
تنفس عمیق نام برده میشود
دراز بکشید، دستان خود را روی شکم بگذارید و ماهیچه
هایتان را آرام کنید .
نفس عمیق را، از طریق بینی خود بکشید.
شکم خود را به داخل بکشید و سپس ریه ها را با هوا پر
کنید .

نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید.
از طریق دهان، به آرامی تنفس کنید و ریه ها را به طور
کامل خالی کنید .
تکرار 5 تا 10 دقیقه.
این تمرین تنفس را 2 یا 3 بار در روز انجام دهید.

✓ **تنفس لب غنچه ای :**

این می تواند سرعت تنفس شما را کاهش دهد، به شما
کمک می کند، تا تنفس طبیعی خود را بازیابی کنید
همچنین به کاهش استرس و اضطراب کمک می کند.