



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

معاونت درمان - مدیریت پرستاری  
بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

## عنوان : تنگی نفس

## موضوع : آموزش به بیمار



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

سوپروایزر آموزشی

پزشک متخصص : دکتر علیرضا عبدلی متخصص داخلی

سال ۹۴ بازنگری اول : زمستان ۹۷

بازنگری دوم : آذر ۹۹

آخرین بازنگری: مهر ۱۴۰۱

## توصیه ها

- ✓ 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 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.
- ✓ 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
- ✓ اگر از کیسول اکسیژن برای تنگی نفس خود استفاده می کنید، همیشه آن را چک کنید تا خالی نباشد و به درستی کار کند.
- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ از آلاینده های محیطی دوری کنید. تا حد امکان از تنفس مواد آلرژی زا و سموم محیطی خودداری کنید.
- ✓ اگر چاق هستید، وزن اضافی خود را کم کنید.

منبع: برونر - سوارث



تعدادی از بیماری های دیگر نیز باعث می شوند فرد نفس کم بیاورد و دچار تنگی نفس شود، مثل:

### الف) بیماری های ریوی

-بیماری خروسک

-سرطان ریه

-ذات الجنب (آماس شامه ریه)

-ادم ریوی

-فیبروز ریوی

-فشار خون ریوی

-سارکوئیدوز

-سل

### ب) بیماری های قلبی

-کاردیومیوپاتی

-آریتمی قلبی

-نارسایی قلبی

-پریکاردیت

### ج) سایر بیماری ها و مشکلات

-کم خونی

-شکستگی دنده قفسه سینه

-خفگی

-التهاب اپی گلوت (دریچه نای)

-بلعیدن یک جسم خارجی مثل سکه

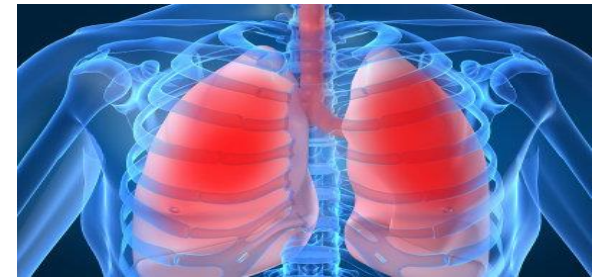
-اختلال اضطراب فراگیر

-سندرم گیلن باره

-بیماری میاستنی گراویس

هر گونه احساس ناخوشایند در فرایند تنفس را تنگی نفس می‌گویند. بیماری‌های تنفسی و قلبی عروقی در ابتدا به تنگی نفس، نقش عمده‌ای دارند.

هر فرد در شبانه روز به طور متوسط ۱۲ بار در دقیقه به صورت ناخود آگاه دم و بازدم انجام می‌دهد که از آن مطلع نیست، بنابراین وقتی فرد فرآیند تنفس خود را احساس می‌کند، یعنی تنفس او از حالت عادی خارج شده است.



تنگی نفس یک بیماری نیست، بلکه علامتی از یک بیماری است. تنگی نفس انواع مختلفی دارد و در افزایش تعداد و عمق تنفس، خمیازه کشیدن، احساس سنگینی روی سینه و یا خستگی زودرس در بالا رفتن از پله و سر بالایی خود را نشان می‌دهد.

بسته به علت آن، تنگی نفس می‌تواند فقط یک بار اتفاق بیفتد و یا برای همیشه وجود داشته باشد.

ورزش خیلی سخت و شدید، گرمای زیاد هوا، چاقی و ارتفاع زیاد باعث تنگی نفس در یک فرد سالم می‌شوند. غیر از این موارد، تنگی نفس علامت یک بیماری است.

اگر بی دلیل دچار تنگی نفس گشتید، به خصوص اگر تنگی نفس به طور ناگهانی و شدید بروز کرد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



### علل تنگی نفس

در بیشتر موارد، تنگی نفس در اثر بیماری قلبی و یا ریوی بروز می‌کند. قلب و ریه در رساندن اکسیژن به بافت‌های بدن و دور کردن دی‌اکسید کربن از آن‌ها نقش دارند و بروز هر گونه مشکلی در این روند، روی تنفس شما موثر است. نارسایی کلیه، کم‌خونی و حملات همراه با اضطراب نیز از عوامل کمتر شایع در بروز تنگی نفس هستند.

علت بروز تنگی نفس با شرایط اختصاصی افراد مانند شرایط سنی، جنسی، مدت و نوع تنگی نفس و سابقه وجود بیماری خانوادگی فرد و تاریخچه‌ای که فرد در شرح حال و معاینه خود بیان می‌کند ارتباط دارد؛ به طور مثال در فرد جوانی که سابقه آلرژی در خود و فامیل و تنگی نفس با علائم آلرژی و حساسیتی داشته باشد، بدون سابقه مصرف سیگار، احتمال ابتلا به بیماری آسم وجود دارد.

در فردی ۵۰ ساله و سیگاری و بدون سابقه آسم و آلرژی، احتمال بیماری انسدادی مزمن ریه وجود دارد و در فردی که کاهش وزن و خلط خونی پیدا کرده و سابقه مصرف سیگار دارد، تنگی نفس ممکن است نشانه بیماری سرطان ریه باشد.

در مجموع با توجه به شرایط خاص فرد می‌توان بدون آزمایش گرفتن، بیشترین عامل تنگی نفس فرد را تشخیص داد، البته برای اطمینان کامل، لزوم انجام برخی آزمایش‌ها و معاینات نیز وجود دارد.

### علل تنگی نفس مزمن عبارتند از:

- بیماری آسم
- بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD)
- بد کار کردن قلب
- بیماری ریوی درون شبکه ای
- چاقی

### 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 (ذات‌الریه)
- آسیب ریه و قلب در اثر فشار زیر آب (مثل غواصی)
- گرفتگی راه تنفسی فوقانی

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.

