



تنگی نفس

((بیماران آسمی

COPD

نارسایی احتقانی قلب))

واحد آموزش بیمارستان آموزشی

پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)

شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۵

کد سند: p-nm-40

توصیه های خانگی :

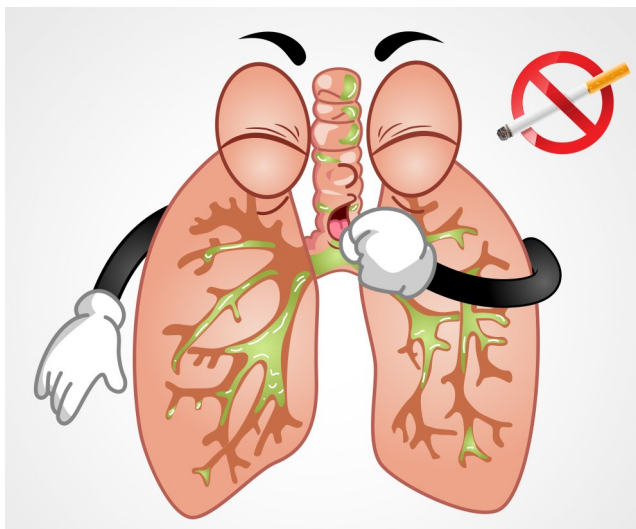
افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به عفونت های خفیف ریوی هستند که میتوانند

کارکرد ریه را برای مدت کوتاهی کاهش دهند.

علائم این عفونت عبارتند از:

افزایش یا تغییر رنگ، حجم ویژه خلط و افزایش خس خس سینه. این عفونتها ممکن است آنقدر شدید نباشند که تب ایجاد کنند اما باید به پزشکتان مراجعه کنید.

منبع : کتاب آموزش خود مراقبتی

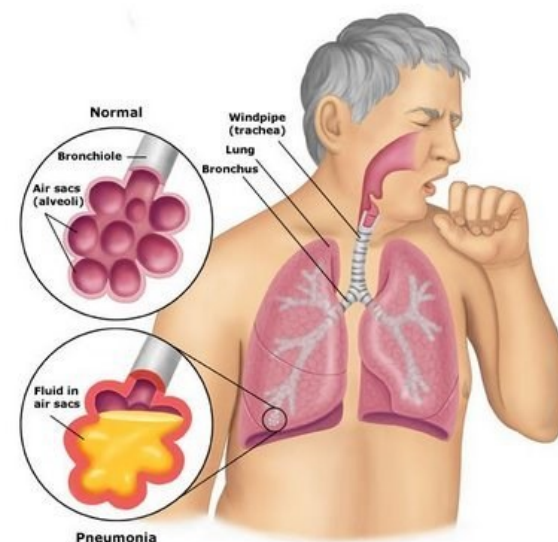


تنگی نفس در بیماران انسداد مزمن ریه (COPD)

بسیاری از مردم از سیگار کشیدن خودداری میکنند زیرا احتمال سرطان ریه را افزایش میدهد اما خطر اصلی سیگار، تخریب آهسته و پیوسته نواحی میکروسکوپی ریه است که مسئول تبادل اکسیژن و دی اکسیدکربن هستند. بسیاری از سیگاریها در جوانی شروع به سیگار کشیدن میکنند که ظرفیت ریوی آنها بیش از حد نیازشان است. با گذشت زمان، به دلیل تخریب ناشی از دود سیگار ظرفیت ریوی به طور آهسته و پیوسته به طور برگشت ناپذیر کاهش مییابد.

در نهایت فرد سیگاری کم کم متوجه میشود توانایی تنفسی وی در حال تغییر است. این افراد به تدریج با فعالیت هایی که بیشتر به کم آوردن نفس منجر نمیشد، نفس کم می آورند. در این زمان تغییرات بسیار شدید است و ممکن است برگشت پذیر نباشد.

هر چند مبتلایان به COPD میتوانند از بعضی داروها برای بهبود کارکرد تنفسی بهره بگیرند، استمرار سیگار کشیدن در نهایت تخریب بسیاری ایجاد میکند. در این شرایط بسیاری از مبتلایان بدون استفاده از اکسیژن کمکی قادر به انجام کارهای روزمره خود نیز نخواهند بود. سطوح بالاتر دی اکسید و کربن میتواند بر کارکرد مغز و قلب تأثیر گذارد.



تنگی نفس در بیماران آسمی :

آسم شایعترین بیماری مزمن کودکان و مسئول بخش عمده‌ای از تنگی نفس در نوجوانان و بزرگسالان است. آسم میتواند دیگر بیماریها مانند تخریب ریه ناشی از دود سیگار، بیماری قلبی و پنومونی (عفونت ریه) را تشدید کند.

برای فهم تاثیر آسم بر تنفس، به این مثال ساده توجه کنید :

دمیدن از طریق یک (لوله) ساده تر از دمیدن از طریق (نی آشامیدنی) است؛

هر چه قطر مجرا کمتر باشد دمیدن هوا دشوارتر است. در آسم راههای هوایی به دلیل تورم و انقباض عضلانی که اندازه راه هوایی را کنترل میکند، تنگ میشوند.

عوامل مختلفی میتوانند باعث شروع حمله آسم شوند. حساسیت، عفونت، ورزش، هوای سرد، تنش و دود سیگار از شایعترین محرکها هستند. اما برخی از افراد بدون هیچ دلیل واضحی به حمله دچار میشوند .

درمان آسم

شامل پرهیز از مواجهه با محرکهای شناخته شده و استفاده از داروهایی است که تورم یا انقباض عضلات را کاهش میدهند تا راههای هوایی تنگ شده باز شوند. اغلب مبتلایان برای درمان به بخش اورژانس مراجعه میکنند ولی میتوان بسیاری از این حملات را با داروی مناسب در خانه درمان کرد.

توصیه های خانگی :

۱- خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک کننده دور کنید. عامل تحریک کننده میتواند ماده ای باشد که شما به آن آلرژی دارید مثل گرده گل، حیوانات خانگی، مایت موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمیایی و ضد عفونی کننده، عطر، اسپرین یا دمای هوای تنفسی (خیلی گرم یا سرد) و ورزش یا تنش (استرس) باشد .

۲. اگر افشانه (اسپری) سالبوتامول یا تربوتالین که قبلا برایتان تجویز شده است در اختیار دارید، فوری از آن استفاده کنید. اگر علائم رفع نشد یا ظرف ۱۰ دقیقه بهبودی حاصل نشد، دوز دیگری استنشاق کنید و به بیمارستان مراجعه کنید .

۳- اگر برای شما سایر داروهای استنشاقی تجویز شده است، از مصرف صحیح آن اطمینان حاصل کنید .

۴- اگر حمله ها با تواتر بیشتر رخ میدهند به پزشکتان مراجعه کنید تا دوز داروها را برای کاهش حملات تنظیم کند.

۵- سیگار نکشید و از استنشاق دود سیگار خود داری کنید .

۶- بالش و پتوی خود را در معرض گردو خاک قرار ندهید .

۷- از نگهداری حیوانات خانگی در منزل و به خصوص در اتاق خواب جدا پرهیز کنید

۸- میزان رطوبت هوای خانه را زیر ۵۰ درصد نگه دارید .

۹- از همه مواد و مواردی که می تواند باعث حمله آسم در شما گردد . اجتناب کنید

تنگی نفس در بیماران با سابقه ناراحتی قلبی

هنگامیکه به عضلات قلب یا دریچه های قلب آسیب وارد شود به حرکت درآوردن خون برای قلب چندان آسان نخواهد بود . این وضع به ایجاد فشار برگشت منجر میشود. مایع در ریه جمع میشود و در بافتی که حبابچه های هوا را از مویرگهای ریوی جدا میکند تجمع کرده، ورود اکسیژن و خروج دی اکسید کربن را دشوارتر میسازد. در نهایت سطح اکسیژن خون افت میکند و همه بدن را تحت تأثیر قرار میدهد

تنگی نفس یا به علت کاهش اکسیژن در بدن شما یا دلیل افزایش سطح دی اکسید کربن که به طور طبیعی مسئول میل به تنفس است ایجاد می شود .

هر عاملی که با ورود و خروج هوا در ریه تداخل کند توانایی ریه برای جذب اکسیژن و خروج دی اکسید کربن را کاهش می دهد و شما احساس تنگی نفس می کنید

توصیه های خانگی به بیمار مبتلا به تنگی نفس که سابقه نارسایی احتقانی قلب دارد ؟

اگر شما سابقه نارسایی احتقانی قلب دارید ممکن است سابقه حمله قلبی و آنژین صدری (درد قفسه سینه ناشی از بیماری عروق کرونر قلب) هم داشته باشید.

افزایش علائم نارسایی قلب ممکن است به معنای افزایش آنژین باشد .

اگر شما از نیتروگلیسرین استفاده میکنید و الان آن را در اختیار دارید باید از آن استفاده کنید. اگر الان درد سینه دارید باید نیتروگلیسرین خود را زیر زبان بگذارید.

شما باید ۸۱ میلی گرم اسپرین مصرف کنید.

اگر به طور معمول قرص مدر یا ادرارآور (دیورتیک) مصرف میکنید، الان یک دوز اضافه بخورید. اگر بهتر نشدید یا ظرف ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در حال بدتر شدن هستید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید.

