

تنگی نفس

برای تمام سنین

از اینجا
شروع کنید

تنگی نفس

• آیا شما به آسم مبتلا هستید؟

بله

خیر

• آیا مدت طولانی است سیگار می کشید؟

بله

خیر

• آیا بیماری قلبی تشخیص داده شده دارید؟

بله

خیر

• آیا هم زمان درد یا فشار در قفسه سینه حس می کنید؟
• آیا تنفس ناراحت کننده است؟
• آیا تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی گراد دهانی دارید؟
• آیا به تازگی پاهای شما متورم شده اند؟
• آیا احساس سبکی سر و سیاهی رفتن چشم دارید؟
• آیا رنگ سر انگشتان دست، پا یا لب های تان مایل به آبی است؟

بله

خیر

• آیا خس خس دارید؟

بله

خیر

• آیا علائم امروز شما جدید است؟

بله

خیر

• آیا این علائم خفیف یا به آرامی در حال تغییر است؟

بله

به بخش (الف) توصیه های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۵۴)

به بخش (ب) توصیه های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۵۴)

به بخش (پ) توصیه های خانگی نگاه کنید. (صفحه ۱۵۴)

هم اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.

H

شما ممکن است آسم داشته باشید. به بخش آسم نگاه کنید و به بیمارستان مراجعه کنید.

H

هم اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.

H

به بیمارستان مراجعه کنید.

H





تنگی نفس

برای تمام سنین

توصیه‌های خانگی

توصیه‌های خانگی الف:

۱. خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک‌کننده دور کنید. عامل تحریک‌کننده می‌تواند ماده‌ای باشد که شما به آن آلرژی دارید مثل گل، گیاهان خانگی، مایت موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمیایی و ضد عفونی‌کننده، عطر، آسپرین یا دمای هوای تنفسی (خیلی گرم یا سرد) و ورزش یا تنش (استرس) باشد.
۲. اگر افشانه (اسپری) سالیوتامول یا تربوتالین که قبلاً برای تان 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 حمله‌ها با تواتر بیش‌تر رخ می‌دهند به پزشک تان مراجعه کنید تا دوز داروها را برای کاهش حملات تنظیم کند.
۵. صفحه ۱۵۵ را در مورد آسم ببینید.

توصیه‌های خانگی ب:

افراد سیگاری در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های خفیف ریوی هستند که می‌توانند کارکرد ریه را برای مدت کوتاهی کاهش دهند. علائم این عفونت عبارتند از: افزایش یا تغییر رنگ، حجم و بویژه خلط و افزایش خس‌خس سینه. این عفونت‌ها ممکن است آنقدر شدید نباشند که تب ایجاد کنند اما باید به پزشک تان مراجعه کنید.

توصیه‌های خانگی پ:

اگر شما سابقه نارسایی احتقانی قلب دارید ممکن است سابقه حمله قلبی و آنژین (درد قفسه سینه ناشی از بیماری عروق کرونر قلب) صدری 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 درد سینه دارید باید نیتروگلیسرین خود را زیر زبان بگذارید. شما باید ۸۱ میلی گرم آسپرین 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.

تنگی نفس

ریه سیگاری‌ها: بیماری 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 دی‌اکسیدکربن 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 برگشت‌ناپذیر کاهش می‌یابد.

در نهایت فرد سیگاری کم‌کم متوجه می‌شود توانایی تنفسی وی در حال تغییر است. این افراد به تدریج با فعالیت‌هایی که پیشتر به کم آوردن نفس منجر نمی‌شد، نفس کم می‌آورند. در این زمان تغییرات بسیار شدید است و ممکن است برگشت‌پذیر 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 دی‌اکسید و کربن می‌تواند بر کارکرد مغز و قلب تأثیر گذارد.

نارسایی احتقانی قلب

هنگامی که به عضلات قلب یا دریچه‌های 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 حبابچه‌های هوا را از مویرگ‌های ریوی جدا می‌کند تجمع کرده، ورود اکسیژن و خروج دی‌اکسید کربن را دشوارتر می‌سازد. در نهایت سطح اکسیژن خون افت می‌کند و همه بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

درمان نارسایی احتقانی قلب شامل داروهایی است که میزان مایع را کم می‌کنند تا عمل پمپ کردن قلب بهبود یابد و احتمال تخریب بیش تر قلب کاهش یابد. گاهی لازم است دریچه‌های خراب قلبی ترمیم یا تعویض شوند.

عفونت ریه (پنومونی)

پنومونی به عفونت ریه گفته می‌شود. علت عفونت ریه می‌تواند ویروسی یا باکتریایی باشد. هر چند برای درمان اکثر عفونت‌های ویروسی دارویی وجود ندارد، عفونت‌های باکتریایی به آنتی‌بیوتیک پاسخ می‌دهند. برای شایع‌ترین عوامل باکتریایی پنومونی بزرگسالان واکسن وجود دارد. از پزشک خود راهنمایی بخواهید - هنگامی که ریه عفونت می‌یابد تورم یافته و ممکن است درست کار نکند. اگر به دلیل آسیب‌های پیشین کارکرد ریه شما محدود شده باشد ممکن است تنگی نفس بروز کند. علائم پنومونی عبارتند از تب و تعریق، سرفه با خلط یا بدون خلط و درد هنگام تنفس. اگر فکر می‌کنید عفونت ریه دارید به پزشک خودتان یا بیمارستان مراجعه کنید.