

# تنگی نفس

یکی از ناراحت‌کننده‌ترین احساساتی که هر فرد می‌تواند تجربه کند تنگی نفس است؛ این حس که شما نمی‌توانید هوای کافی استنشاق کنید، می‌تواند حتی دردناک باشد. کارکرد ریه حیاتی است و خوشبختانه ما با ظرفیت ریوی بیش از آنچه نیاز داریم متولد می‌شویم. از دست رفتن کارکرد ریه می‌تواند نتیجه بالا رفتن سن، تخریب یا آسیب ریه باشد. گاهی از دست رفتن کارکرد ریه می‌تواند برگشت‌پذیر باشد مانند آنچه در آسم یا عفونت ریه رخ می‌دهد.

با هر نفس، شما اکسیژن را وارد و دی‌اکسیدکربن را خارج می‌کنید. اکسیژن برای تولید انرژی در سلول‌های بدن لازم است و دی‌اکسیدکربن پسماند این فرآیند است. تنگی نفس یا به علت کاهش اکسیژن در بدن شما یا به دلیل افزایش سطح دی‌اکسیدکربن که به طور طبیعی مسئول میل به تنفس است، ایجاد می‌شود. هر عاملی که با ورود و خروج هوا در ریه تداخل کند توانایی ریه برای جذب اکسیژن و خروج دی‌اکسیدکربن را کاهش می‌دهد و شما احساس تنگی نفس می‌کنید.

در این بخش ما به شایع‌ترین علل تنگی نفس می‌پردازیم. گاهی بیش از یک دلیل مسئول تنگی نفس است.

## آسم

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» ساده‌تر 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. نتیجه تنفس صدا دار و همراه با خس‌خس و دشواری بیش‌تر در ورود و خروج هوا است. هر چند آسم می‌تواند تنفس را بسیار دشوار کند، تغییرات موقت است و کاملاً با درمان رفع می‌شود.

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.



# 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 بیش‌تر 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 نکنند. 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.

# تنگی نفس برای تمام سنین



تنگی نفس

از اینجا  
شروع کنید

تنگی نفس

• آیا شما به آسم مبتلا هستید؟

**بله**

به بخش (الف) توصیه‌های خانگی نگاه کنید.

خیر

• آیا مدت طولانی است سیگار می‌کشید؟

**بله**

به بخش (ب) توصیه‌های خانگی نگاه کنید.

خیر

• آیا بیماری قلبی تشخیص داده شده دارید؟

**بله**

به بخش (پ) توصیه‌های خانگی نگاه کنید.

خیر

• آیا هم‌زمان درد یا فشار در قفسه سینه حس می‌کنید؟  
• آیا تنفس ناراحت‌کننده است؟  
• آیا تب بالاتر از ۳۸/۵ درجه سانتی‌گراد دهانی دارید؟  
• آیا به تازگی پاهای شما متورم شده‌اند؟  
• آیا احساس سبکی سر و سیاهی رفتن چشم دارید؟  
• آیا رنگ سر انگشتان دست، پا یا لب‌های تان مایل به آبی است؟

**بله**

هم‌اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.

**H**

خیر

• آیا خس‌خس دارید؟

**بله**

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

**H**

خیر

• آیا علائم امروز شما جدید است؟

**بله**

هم‌اکنون به بیمارستان مراجعه کنید.

**H**

خیر

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

**بله**

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، اسپرین یا دمای هوای تنفسی (خیلی گرم یا سرد) و ورزش یا تنش (استرس) باشد.
۲. اگر افشانه (اسپری) سالبوتامول 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 بیش تر رخ می‌دهند به پزشک تان مراجعه کنید تا دوز داروها را برای کاهش حملات تنظیم کند.

### 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 ویژه خلط و افزایش خس خس 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 میلی‌گرم **آسپیرین** مصرف کنید. اگر به طور معمول قرص مدر یا ادرار آور (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.