

۹۲ تنگی نفس

طبیعی است که بعد از فعالیت شدید دچار تنگی نفس شوید. زنان باردار و افراد چاق، راحتتر دچار تنگی نفس می‌شوند. با وجود این، در صورتی که در حالت استراحت هم تندتند نفس می‌کشید یا نفس‌نفس می‌زنید یا آنکه بعد از کمی فعالیت دچار این حالت می‌شوید، ممکن است مبتلا به مشکلات قلبی یا تنفسی باشید. از آنجایی که چنین مشکلاتی ممکن است جدی باشند و اکسیژن رسانی به بافتها را به خطر بیندازند، ضرورت دارد که در صورت ابتلا به تنگی نفس بدون هیچ علت واضح، فوراً و بدون تأخیر آن را پیگیری کنید. تنگی نفس ناگهانی درنیامدن صدا هنگام غذا خوردن، احتمالاً به دلیل گیر کردن غذا در راه‌های هوایی است و باید درمان فوری به صورت کمک‌های اولیه برای شخص مبتلا انجام شود (به مبحث «خفگی» صفحه ۲۹۴ مراجعه کنید).

شروع

آیا تنفس کردنتان دردناک است؟

بله

به نمودار ۹۳ درد قفسه سینه (صفحه ۲۰۲) مراجعه کنید.

خیر

آیا دچار خس‌خس سینه هستند؟

بله

به نمودار ۹۵ خس‌خس سینه (صفحه ۱۹۷) مراجعه کنید.

خیر

آیا سرفه می‌کنید یا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر است؟

بله

خیر

آیا اخیراً دچار تنگی نفس شده‌اید؟

بله

آیا به‌خاطر حمله تنگی‌نفس از خواب بیدار شده‌اید؟ آیا موقع سرفه، خلط صورتی یا سفید کف آلود دارید؟

بله

خیر

آیا اخیراً مدتی را به‌خاطر بیماری، آسیب یا مسافرت طولانی‌مدت، بی‌حرکت بوده‌اید؟ آیا طی ۲ هفته اخیر زایمان کرده‌اید؟

بله

خیر

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: تشخیص احتمالی، آمبولی ریه است. در این بیماری، لخته خون در داخل سرخرگ ریه گیر می‌کند و باعث بسته شدن جریان خون می‌شود.

اقدامات لازم: برای انجام بررسی‌هایی مثل نوار قلب (صفحه ۲۰۳) و عکسبرداری از قفسه‌سینه (صفحه ۳۹) در بیمارستان بستری خواهید شد. احتمالاً مقدار اکسیژن خون را اندازه‌گیری خواهند کرد (به مبحث «اندازه‌گیری اکسیژن خون» در صفحه بعد مراجعه کنید). چنانچه تشخیص آمبولی ریه تأیید شود، برای حل کردن لخته خون و پیشگیری از تشکیل لخته بیشتر احتمالاً داروهای ضد انعقاد خون برای شما تجویز می‌شود.

آیا تنگی‌نفس‌تان در هنگام وقایع پر استرس یا بلافاصله پس از آن ایجاد می‌شود؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه در صفحه بعد

هشدار!

نشانه‌های خطر: در صورتی که خودتان یا هر فرد دیگری دچار هریک از علائم زیر شدید، فوراً آمبولانس درخواست کنید:

- تنگی‌نفس شدید و ناگهانی
- کبودی لب یا زبان

تا رسیدن کمک، لباس‌های فرد را باز و راحتتر کنید و به او کمک کنید تا صاف بنشیند.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: تشخیص احتمالی شما، نوعی عفونت قفسه سینه مثل ذات‌الریه (عفونت فضاهای هوایی ریه) است. این حالت می‌تواند جدی باشد، خصوصاً در صورتی که فرد مبتلا، از نظر سلامتی ضعیف باشد.

اقدامات لازم: اقداماتی را برای کاهش تب انجام بدهید (به مبحث «کنترل تب» صفحه ۱۵۴ مراجعه کنید). در صورت تأیید تشخیص ذات‌الریه توسط پزشک، وی احتمالاً آنتی‌بیوتیک تجویز و عکسبرداری از قفسه‌سینه (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. گاهی بستری در بیمارستان ضرورت پیدا می‌کند.

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: یکی از تشخیص‌های احتمالی، جمع شدن ناگهانی مایع در ریه‌هاست که با نام ادم ریوی شناخته می‌شود. شایع‌ترین علت این بیماری نارسایی حاد قلب است که در طی آن، قلب نمی‌تواند خون را به نحو مؤثری پمپ کند.

اقدامات لازم: تا رسیدن کمک، صاف بر روی صندلی بنشینید. احتمالاً برای اتان اکسیژن و داروهای افزایش‌دهنده ادرار تجویز خواهد کرد. این داروها به تخلیه مایع از ریه‌ها کمک می‌کنند. همچنین ممکن است برای انجام بررسی‌های بیشتر مثل نوار قلب (صفحه ۲۰۳) در بیمارستان بستری شوید. ممکن است برای پیشگیری از عود بیماری، درمان دارویی طولانی مدت لازم باشد.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: حملات هراس به دلیل استرس، می‌توانند باعث تنگی‌نفس شدید و ناگهانی شوند. در صورتی که قبلاً چنین حملاتی داشته‌اید و تشخیص پزشک، حملات هراس بوده است، از اقدامات کمک‌کننده استفاده کنید (به مبحث «مقابله با حملات هراس» صفحه ۱۷۳ مراجعه کنید). با وجود این، در صورتی که برای اولین‌بار دچار این حملات می‌شوید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. وی شما را معاینه خواهد کرد تا علت‌های احتمالی دیگر تنگی‌نفس بررسی شوند.

ادامه از صفحه قبل

آیا در مناطق پرگرد و غبار (مثلاً معدن) کار می‌کنید؟

بله

خیر

علت احتمالی: ممکن است علت علایم شما، بیماری‌های ریوی شغلی مثل پنوموکونیوز باشد که در این بیماری‌ها، ریه‌ها به تدریج به خاطر ذرات استنشاق شده، تخریب می‌شوند.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک راجع به شغل فعلی و یا مشاغل قبلی شما پرس‌وجو خواهد کرد. وی برای بررسی کارکرد ریه‌ها، احتمالاً عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۳۹) و آزمایش بررسی عملکرد ریه درخواست خواهد کرد. لازم است سیگارتان را ترک کنید و در موارد شدید، شغلتان را تغییر دهید.

علت احتمالی: تشخیص احتمالی، بیماری انسدادی مزمن ریه است، خصوصاً در صورتی که سیگار می‌کشید یا در گذشته سیگاری بوده‌اید. در این بیماری، راه‌های هوایی تنگ می‌شوند، خلط بیش از حد تولید می‌شود و فضاهای هوایی ریه تخریب می‌گردند.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. هرچند تخریب ریه‌ها برگشت‌پذیر نیست، پزشک احتمالاً برای تسکین علایم، داروهای گشادکننده راه‌های هوایی تجویز خواهد کرد. باید سیگار را ترک کنید تا از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنید.

آیا در بیشتر روزها، همراه سرفه خلط غلیظ و خاکستری رنگ دارید؟

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: احتمالاً علت علایم شما، جمع شدن تدریجی مایع در ریه و بافت‌های دیگر بدن است. این مشکل بیش از همه به خاطر نارسایی قلب (ناتوانی قلب در پمپ کردن موثر خون) است، خصوصاً در افرادی که سن آنها بیشتر از ۶۰ سال باشد. این حالت همچنین ممکن است به خاطر بیماری‌های کبد یا کلیه ایجاد شود.

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه خواهد کرد. بیماری زمینه‌ای شما هرچه که باشد، وی داروهایی از جمله داروهای افزایش دهنده ادرار تجویز می‌کند تا به دفع مایع اضافی بدن کمک کند. بررسی‌های دیگر مثل نوار قلب (صفحه ۲۰۳) هم لازم است تا علت زمینه‌ای و درمان مناسب مشخص شود.

آیا مچ پایتان ورم کرده است؟

بله

خیر

علت احتمالی: یکی از تشخیص‌های احتمالی، نوعی بیماری ریه به نام آکونولیت حساسیتی خارجی است. در این بیماری، کیسه‌های هوایی ریه در پاسخ به استنشاق مواد خاص، ملتهب می‌شوند. این بیماری گاهی هم موجب تب می‌شود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک احتمالاً بررسی‌های تشخیصی مثل عکسبرداری از قفسه‌سینه (صفحه ۳۹) و آزمایش‌های پوستی برای جستجوی حساسیت شما به مواد مختلف درخواست خواهد کرد. در صورت تأیید تشخیص، پزشک احتمالاً توصیه می‌کند که از مواجهه بیشتر با مواد آغازکننده حساسیت دوری کنید. در صورتی که این کار امکان ندارد، شاید لازم شود که شغل یا سرگرمی خود را تغییر دهید. ممکن است برای کاهش التهاب داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) تجویز شود.

آیا شغل یا سرگرمی شما در تماس مرتب با گندم یا غلات دیگر، جانوران یا پرندگان محبوس در قفس است؟

بله

خیر

اندازه‌گیری اکسیژن خون

بررسی‌هایی که مقدار اکسیژن خون را اندازه‌گیری می‌کنند، نشان‌دهنده کارایی عملکرد ریه‌ها هستند. از این بررسی‌ها برای تشخیص و پیگیری بیماری‌های ریه مثل ذات‌الریه و آمبولی ریه استفاده می‌شود. معمولاً می‌توان مقدار اکسیژن خون را با بررسی نمونه‌ای از خون شریانی که اغلب از مچ دست گرفته می‌شود، اندازه‌گیری کرد. با وجود این، روش آسانتر و بدون درد برای این کار، استفاده از «اکسیژن‌سنجی محیطی» است. در این روش، غلظت اکسیژن خون بافتی به‌صورت غیرمستقیم اندازه‌گیری می‌شود. دستگاه اکسیژن‌سنجی محیطی بر روی نوک انگشت قرار داده می‌شود و نوری را به داخل بافت می‌تاباند. تغییر میزان نور جذب شده توسط بافت، مشخص شده، بر روی نمایشگر نشان داده می‌شود. بافت‌های دارای خون پراکسیژن، بیشتر از بافت‌های دارای خون کم اکسیژن، نور را جذب می‌کنند.



اکسیژن‌سنجی محیطی

دستگاه اکسیژن‌سنجی نوری بر روی نوک انگشت قرار داده می‌شود. این دستگاه نوری را به داخل بافت می‌تاباند و مقدار نور جذب شده را اندازه‌گیری می‌نماید. این عدد نشان‌دهنده مقدار اکسیژن خون است.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به کم‌خونی باشید. در این بیماری، مقدار هموگلوبین خون که رنگدانه حمل‌کننده اکسیژن است، کمتر از حد لازم است. کم‌خونی به‌خاطر بیماری‌های زمینه‌ای مختلفی ایجاد می‌شود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای تأیید تشخیص، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در برخی موارد، برای تعیین علت ایجاد کم‌خونی آزمایش‌های بیشتری لازم است. معمولاً ضرورت دارد که همراه با درمان کم‌خونی، علت ایجادکننده آن هم درمان شود.

آیا علاوه بر تنگی نفس هیچ یک از علایم زیر را دارید:

- خستگی مفرط
- احساس از حال رفتن یا غش کردن
- رنگ پریدگی بیش از حد پوست

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.