

# ۹۰ خس خس سینه

خس خس سینه، صدایی شبیه سوت زدن یا سوهان زدن است که موقع بازدم ایجاد می‌شود. معمولاً علت این صدا، تنگ شدن راه‌های هوایی است. تنگ شدن راه‌های هوایی، خود نتیجه عفونت، آسم یا سیگار کشیدن است. به ندرت، خس خس سینه، ناشی از بسته شدن راه هوایی به صورت ناقص توسط یک جسم خارجی یا توده است. چنانچه به صورت ناگهانی به خس خس سینه یا تنگی نفس دچار شدید، فوراً کمک پزشکی درخواست کنید.

## شروع

آیا خس خس سینه تان ناگهانی و در عرض چند ساعت گذشته شروع شده است؟

خیر

آیا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر است؟

خیر

آیا بیشتر روزها خلط خاکستری یا زرد مایل به سبز دارید؟ آیا سیگاری هستید یا قبلاً سیگاری بوده‌اید؟

خیر

اگر دچار خس خس سینه شده‌اید و با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی:** تشخیص احتمالی، بیماری انسدادی مزمن ریه است. در این بیماری، راه‌های هوایی تنگ می‌شوند، خلط بیش از حد تولید می‌شود و کیسه‌های هوایی ریه، تخریب می‌شوند.

**اقدامات لازم:** به پزشک خود مراجعه کنید. هرچند تخریب ایجاد شده برگشت‌پذیر نیست و علاج کامل ندارد، اما پزشک احتمالاً برای تسکین علائم نوعی داروی گشادکننده راه‌های هوایی تجویز خواهد کرد. برای پیشگیری از بدتر شدن بیماری، باید سیگار را ترک کنید.

آیا خلط کف دار صورتی یا سفیدرنگ دارید؟

خیر

آیا دچار تنگی نفس هستید؟

خیر

### همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** ممکن است مبتلا به حمله آسم شده باشید. پزشک احتمالاً حداکثر میزان جریان بازدم را اندازه‌گیری خواهد کرد (همین صفحه). در صورتی که نتایج این اندازه‌گیری، نشان دهنده وجود آسم باشند، داروهای گشادکننده راه‌های هوایی برایتان تجویز خواهد شد.

### در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** ممکن است مبتلا به برونشیت حاد باشید. برونشیت حاد، التهاب راه‌های هوایی در اثر عفونت‌های ویروسی است. به دلیل خس خس سینه، باید به پزشک خود مراجعه کنید. وی پس از معاینه احتمالاً برایتان داروهای گشادکننده راه‌های هوایی تجویز خواهد کرد. علاوه بر این، شما باید از مهارت‌های کمک‌کننده برای کنترل تب (صفحه ۱۵۴) و درمان سرماخوردگی (صفحه ۱۹۴) نیز استفاده کنید. در صورت تنگی نفس، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

## هشدار!

**نشانه‌های خطر:** در صورت ابتلای خودتان یا هر کس دیگر به هریک از علائم زیر فوراً آمبولانس درخواست کنید:

- تنگی نفس شدید و ناگهانی
- کیبودی لب‌ها یا زبان

باید لباس‌های فرد مبتلا را باز و آزاد کرد و او را صاف نشاندد.

## اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**علت احتمالی:** جمع شدن مایع در ریه‌ها که به نام ادم ریوی شناخته می‌شود، از تشخیص‌های احتمالی است. شایع‌ترین علت این بیماری، نارسایی حاد قلب است. در طی نارسایی، قلب قادر نیست خون را به میزان مؤثر پمپ کند.

**اقدامات لازم:** تا زمان رسیدن کمک، صاف بر روی صندلی بنشینید. احتمالاً اکسیژن و داروهای زیادکننده ادرار برایتان تجویز خواهد شد تا به تخلیه مایع از ریه‌ها کمک شود. لازم است بررسی‌هایی مثل نوار قلب (صفحه ۳۰۲) و عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۹۳) برایتان انجام شود. ممکن است برای پیشگیری از عود، درمان طولانی‌مدت لازم شود.

## اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

**علت احتمالی:** حمله شدید آسم از علل احتمالی این علائم است.

**اقدامات لازم:** تا رسیدن آمبولانس، صاف بنشینید به طوری که آرنج‌هایتان بر روی دسته‌های میز یا پشتی صندلی قرار بگیرد. سعی کنید آرام باشید. در صورتی که تشخیص قبلاً مشخص شده است و داروهایتان همراهتان است، دو پاف از اسپری تنفسی استنشاق کنید یا آنکه طبق برنامه درمانی تجویز شده توسط پزشکتان عمل کنید. در بیمارستان برایتان اکسیژن و داروهای گشادکننده راه‌های هوایی و داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) تجویز خواهند کرد.

## اندازه‌گیری «حداکثر میزان جریان بازدم»



حداکثر میزان جریان بازدم نحوه استفاده از دستگاه یک نفس عمیق بکشید و آنرا با تمام قدرت به بیرون بدهید. عقربه روی دستگاه نتیجه را نشان می‌دهد.

«حداکثر میزان جریان بازدم»، در واقع حداکثر میزان توانایی بازدم است و برحسب لیتر در دقیقه اندازه‌گیری می‌شود. ممکن است پزشک برای بررسی شدت بیماری تنفسی که باعث تنگ شدن راه‌های هوایی شده است، حداکثر میزان جریان بازدم را اندازه‌گیری کند. معمولاً تشخیص و کنترل آسم، بر اساس اندازه‌گیری حداکثر میزان جریان بازدم صورت می‌گیرد. ممکن است به شما هم یک دستگاه اندازه‌گیری حداکثر میزان جریان بازدم بدهند تا در خانه از آن استفاده کنید و بتوانید مرتب وضعیت خود را کنترل و در صورت نیاز درمان را تنظیم کنید.