

به نام خدا

## تنگی نفس

هرگونه احساس ناخوشایند در فرآیند تنفسی را تنگی نفس می گویند که باعث افزایش تعداد و عمق تنفس، خمیازه کشیدن، احساس سنگینی روی سینه و خستگی زودرس در فرد می شود.



## علائم

- ❖ احساس سنگینی در قفسه سینه
- ❖ تنفس های صدادار
- ❖ تقلا در نفس کشیدن
- ❖ خستگی عضلات تنفسی
- ❖ احساس دم و بازدم (در حالت عادی دم و بازدم حس نمیشود)
- ❖ تنفس سریع (نفس نفس زدن)
- ❖ اشکال در صحبت کردن

## علل

- آلرژی مثل گرد و غبار، سیگار، هوای سرد
- اختلالات تنفسی مثل ذات الریه، آسم، COPD
- پرخوری
- عفونت و التهاب راههای تنفسی
- اختلالات اضطراب
- بیماری های قلبی
- عدم تحرک
- چاقی
- اختلالات هوشیاری
- کم خونی





بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## تنگی نفس



تهیه و تنظیم :

طناز روشنی پور کارشناس پرستاری  
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تأیید کننده : دکتر فریدون داودنژاد متخصص  
آنستزیولوژی و مراقبت های ویژه قلب و ریه

تاریخ تدوین : شهریور 1396

تاریخ آخرین بازنگری : شهریور 1400

## رعایت مواردی که می تواند از شدت تنگی نفس بکاهد :

- ❖ کاهش دما و خنک کردن اتاق
- ❖ عدم استفاده از محصولات شیمیایی مثل عطر و ادکلن
- ❖ عدم استفاده از شوینده های معطر
- ❖ عدم استفاده از نوشابه و سایر نوشیدنی های گاز دار
- ❖ تنفس با غنچه کردن دهان
- ❖ ترک سیگار
- ❖ بخور گرفتن
- ❖ داشتن تنفس شکمی
- ❖ نشستن روی صندلی و گذاشتن کف پا روی زمین
- ❖ نوشیدن قهوه
- ❖ استفاده از بالش بلند
- ❖ کاهش وزن
- ❖ جدی گرفتن پیاده روی

## خود مراقبتی

### انجام تمرینات تنفسی :

1. نفس عمیق بکشید
  2. هوا را به آرامی بداخل فرو ببرید، قفسه سینه را منبسط کنید و نفستان را نگه دارید
  3. هوا را بیرون بدهید
- پیاده روی :** روزانه تمرین کنید و در هنگام پیاده روی از طریق بینی نفس بکشید، دهان را ببندید، عضلات شکم را بداخل فرو ببرید و در هنگام بازدم دهان را باز کنید و عضلات شکم را بیرون فشار دهید.
- مصرف چای به همراه فلفل :** دو فنجان چای درست کنید سپس نصف قاشق سوپ خوری فلفل سیاه اضافه کنید آن را صاف کرده و حداقل 3 تا 5 بار در روز بنوشید، این چای راه های تنفسی را باز خواهد کرد.
- در یک لیوان آبلیمو به مقدار برابر عسل، سیر و زنجبیل اضافه کنید. این نوشیدنی با رفع احتقان راههای تنفسی، نفس کشیدن را ساده و راحت می کند.