



ارتوپنه :

نوع دیگری از تنگی نفس قلبی در حالت دراز کش و خوابیده ایجاد می گردد که به آن ارتوپنه می گویند . یعنی قلب فرد به حدی نارساست که نمی تواند خون موجود در ریه ها را تخلیه کند و فرد مجبور است با کمک گرفتن از نیروی جاذبه این کار را انجام دهد . به همین جهت بیماران مبتلا به نارسایی قلب ، هنگام خواب زیر سرشان دو یا چند بالش می گذارند . به عبارت دیگر وقتی این افراد دراز می کشند ، ریه فرد در آب بدن غرق می شود و احساس خفگی به وی دست ی دهد . در این صورت بیمار جهت تنفس راحت باید بنشیند .



تنگی نفس کوششی :

این نوع از تنگی نفس گاه حالت کوششی پیدا می کند ، یعنی با فعالیت و کوشش بدنی فرد ارتباط مستقیم دارد . انسان به طور طبیعی اگر به شدت و بدون آمادگی قلبی ورزش کند و یا مسافت طولانی را بدود ، این نوع تنگی نفس را تجربه خواهد کرد . در افراد مبتلا به برخی بیماریهای قلبی مانند مشکلات دریچه ای یا نارسایی قلبی ، تنگی نفس با فعالیت های کمتری ایجاد می شود . به گونه ای که حتی در موارد شدید بیماری ، راه رفتن عادی و انجام کارهای اولیه با تنگی نفس همراه می شود . در شدید ترین نوع تنگی نفس ، بیمار حتی در حالت استراحت و خوابیده نیز دچار تنگی نفس می باشد .

تنگی نفس یا سختی تنفس :

تنگی نفس یعنی آگاه شدن از تنفس نامطلوب و غیر طبیعی و احساس تنفس سخت و ناخوشایند است . به عبارت دیگر انسان طبیعی نسبت به نفس کشیدن خود آگاهی چندانی ندارد ، اما در کسی که دچار تنگی نفس می شود ، نسبت به تنفس خود و معمولا سختی آن آگاهی پیدا می کند .

عموما تنگی نفس به تنفس سریع و مشکل گفته می شود و در زمان تنگی نفس ، بیمار از عضلات گردن ، شانه ها و شکم (عضلات فرعی تنفسی) نیز برای تنفس استفاده می کند .

علل تنگی نفس :

۱- قلبی : نارسایی قلبی - حمله حاد قلبی اختلال دریچه های آئورت و میترال

۲- ریوی : آمبولی ریه - آسم - برونشیت - سل - پنومونی

انواع تنگی نفس :

۱- تنگی نفس کوششی

۲- ارتوپنه یا تنگی نفس در حالت دراز کشیده

۳- تنگی نفس حمله ای شبانه (PND)

۴- تنگی نفس بازدمی



تنگی نفس بازدمی :

اشکال در خارج کردن هوا از ریه ها . هوا به راحتی به داخل ریه می رود ولی خروج آن مشکل است . از آنجا که بیمار هوا را به سختی به بیرون می راند ، صدای خس خس ایجاد می کند که به آن تنفس آسمی گفته می شود.



علائم همراه کننده :

گاهی تمایز علل قلبی تنگی نفس از علل ریوی مشکل است چرا که هر دو باعث تنگی نفس کوششی ، ارتوپنه و سرفه می شوند . خس خس سینه و خلط خونی قاعدتا به دلیل بیماری ریوی پدید می آید هر چند بعضا در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی و ادم ریوی هم دیده می شوند . در بیماران مبتلا به عروق کرونر ممکن است تنگی نفس در نبود درد سینه و با شرایط مشابه اتفاق افتد که به آن معادل آثرین قلبی گفته می شود .

درمان :

درمان بیماری زمینه ای - دیگوکسین - دیورتیک ها - مصرف غذاهای کم نمک

PND: تنگی نفس حمله ای شبانه

حالت دیگری نیز وجود دارد که به صورت حملات شبانه تنگی نفس خود را نشان می دهد . به این صورت که ۴-۲ ساعت بعد از خواب به طور ناگهانی بیمار مبتلا به نارسایی قلبی با حالت خفگی از خواب می پرد . تجمع مایعات اضافه در ریه باعث می شود فرد دچار احساس تنگی نفس و حالت خفگی شود . تنگی نفس حمله ای شبانه مشخصه بیماری قلبی است . البته در بیماری آسم و برونشیت مزمن نیز فرد ممکن است با حالت تنگی نفس از خواب بیدار شود ولی این دو مورد تا حدی قابل افتراق با تنگی نفس قلبی هستند . بدین ترتیب که در آسم فرد سابقه قبلی دارد ، بعد از نیمه شب دچار حمله ی شود و با اسپری های گشاد کننده مجاری تنفسی بهتر می شود . در برونشیت مزمن نیز حمله تنگی نفس در پاسی از شب بروز می کند و با دفع خلط تنگی نفس بیمار مرتفع می گردد.



شناسنامه پمفلت آموزشی

عنوان	تنگی نفس
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - کارشناس پرستاری واحد آموزش سلامت
مشاور علمی	آقای دکتر خلیل پور
سال تهیه	بهمن ماه 1402
کد پمفلت	AW6-61
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی : مراقبت های پرستاری برونر و سودارث	