



تنگی نفس خود را جدی بگیرید

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت تکنولوژی و گسترش شهرنشینی و پیامدهای آن، به خصوص آلودگی هوا، مشکلات و بیماری‌های ریوی افزایش یافته و تنگی نفس نیز از پیامدهای شایع آن می‌باشد. در این متن، به طور کلی بیان می‌کنیم که تنگی نفس چیست و چه باید کرد و بدانید که می‌بایست تنگی نفس خود را جدی بگیرید!!!

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت تکنولوژی و گسترش شهرنشینی و پیامدهای آن، به خصوص آلودگی هوا، مشکلات و بیماری‌های ریوی افزایش یافته و تنگی نفس نیز از پیامدهای شایع آن می‌باشد. در این متن، به طور کلی بیان می‌کنیم که تنگی نفس چیست و چه باید کرد و بدانید که می‌بایست تنگی نفس خود را جدی بگیرید!!!

تنگی نفس چیست؟

تنگی نفس در حقیقت اشکال در تنفس است که بسته به علت آن، می‌تواند هنگام دم یا بازدم و یا هر دو باشد. مثلاً کسی که مبتلا به آسم است، موقع خارج کردن نفس دچار مشکل می‌شود، اما کسی که دچار تنگی ناحیه نای است، هنگام دم مشکل دارد که می‌تواند در مجرای تنفسی فرد آثار مخربی برجای گذارد.

بسیاری از افراد به علت شباهت تنگی نفس با آسم، این دو بیماری را یکی می‌دانند؛ در حالی که هر کدام علائم و تعاریف مختلفی دارند. تنگی نفس ناشی از حساسیت را آسم می‌گویند.

بیماری تنگی نفس بیماری مزمنی است که اگر به موقع درمان نشود، عوارض ناخوشایندی خواهد داشت. عضو تنفسی انسان، با توجه به نقش و عملکرد آن یکی از اعضای مهم بدن است که باید توجه ویژه‌ای به آن شود.

علل تنگی نفس

تنگی نفس در حال فعالیت

1- انسداد تعدادی از لوله های کوچک تنفسی

2- تنگی مجاری تنفسی

3- وجود معایبی در عضلات تنفسی

4- وجود نواقصی در بافت شش ها که اندامهای تنفسی می باشند.

5- نارسایی قلبی

تنگی نفس در حال استراحت

1- نارسایی قلبی

2- بیماریهای ریوی

الف) سینه پهلوی

ب) آسم های مختلف

د) تجمع اخلاط در داخل ششها که این اخلاط ممکن است گرم باشند یا رطوبی و بلغمی سرد مزاج

برابر موارد فوق عوامل مختلف می توانند سبب تنگی نفس گردند که خلاصه ای از آن عوامل شرح داده می شود :

اگر نفس تنگی در حال استراحت تقریباً متوقف شود و در حال فعالیت جسمی عارض گردد این گونه تنگی نفس را جزء نقایص دستگاه تنفس می دانند. مثلاً ممکن است عیبی در بافت ریه ها وجود داشته باشد که در اثر آن هوای تنفسی نتواند به طور کامل در بافت ریه منتشر گردد و یا مجاری تنفسی تنگ شده باشند و یا عده ای از آنها به عللی مسدود شده بقیه نایزکها تکافوی مبالغ تنفسی را نمایند که این حالت در افراد معتاد به سیگار و قلیان بیشتر مشاهده می گردد و یا نواقصی در عضلات تنفسی وجود داشته باشد که این ماهیچه ها نتواند آنچنانکه لازم است عمل انقباض و انبساط قفسه سینه را انجام دهند .

اما چنانچه تنگی نفس در حال استراحت هم وجود داشته باشد علت آن را بیشتر به ناراحتی های قلبی نسبت می دهند تا به ناراحتی های ریوی . این گونه افراد با آزمایشهای قلبی نوع بیماریشان مشخص می گردد . گاهی نیز ضایعاتی در ششها پیدا می شود که هوای تنفسی نمی تواند به خوبی در ریه منتشر شود بخصوص مواقعی که عفونتی هم وجود داشته باشد مانند بیماریهای سل . سینه پهلوی و برونشیت.

تنگی نفس در هر سنی می تواند رخ دهد و این بستگی به علت بیماری دارد. مثلاً در دوران کودکی بیماریهای مادرزادی می توانند در بروز آن نقش داشته باشند. در دوران نوجوانی سرماخوردگی و برونشیت حاد و در سنین بالا بیماری انسدادی مزمن ریه در افراد سیگاری یا کسانی که در فضاهای آلوده به سر می برند، علت ایجاد این بیماری باشد.

بیشتر مردم تصور می کنند که هر تنگی نفس، آسم است و این مورد در برخی موارد مشکلاتی ایجاد می کند. بارها پزشکان مشاهده می کنند مریض بعد از پنج، شش ماه مراجعه کرده، به خیال اینکه بیماری اش آسم است، ولی در معاینات معلوم می شود که دچار بیماری قلبی است. بنابراین، بیماران باید تنگی نفس خود را جدی بگیرند و هرچه سریعتر، قبل از تشدید بیماری، به پزشک مراجعه و درمان را آغاز کنند.