



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان

فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

مدیریت تنگی نفس بیمار سرطانی:



ساناز عبدالرضا پور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیر خدمات پرستاری

دی ماه ۱۴۰۱

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir
EU-B-045/02

اگر بیمار در تنفس مشکل داشته باشد ممکن است که اکسیژن کافی به بدنش نرسد، ریه‌ها نتوانند به اندازه کافی هوا بگیرند و بدن نتواند اکسیژن کافی را از طریق جریان خون دریافت کند. مشکلات مختلفی از قبیل بیماریهای ریه، مسدود بودن راه هوایی، پنومونی (عفونت ریه)، عضلات تنفسی ضعیف یا چاقی موجب تنگی نفس می شوند. همچنین تنگی نفس ممکن است ناشی از درد، بی حرکتی، تغذیه نامناسب، استرس یا اضطراب، واکنش‌های آلرژیک، جراحی، کم خونی، عوارض جانبی درمان سرطان (مانند جراحی، شیمی درمانی و یا اشعه)، تومور، مایع در ریه‌ها، نارسایی قلبی و سایر مشکلات باشد.

دنبال چه علایمی باید باشید؟

- ضعف یا مشکل تنفس در هنگام استراحت، غذا خوردن، صحبت کردن و یا ورزش کردن
- درد قفسه سینه
- تنفس سریع تر
- ضربان قلب سریع تر
- پوست یا ناخن رنگ پریده یا کبود
- سرد و مرطوب بودن پوست
- گشاد شدن سوراخ بینی هنگام تنفس

بیمار چه کار می تواند انجام دهد؟

- آرامش خود را حفظ کنید.

- بدن خود را به اندازه یک زاویه ۴۵ درجه با استفاده از بالا بردن تخت یا بالش‌هایی بالا نگه دارید.
- داروها یا درمان‌های تجویز شده برای نفس کشیدن (به‌عنوان مثال، اکسیژن، دارو برای تسکین خس‌خس، استنشاق کننده یا اسپری-ها) را مورد استفاده قرار دهید.
- اگر درد زیادی ندارید دمای بدن و ضربان قلب خود را چک کنید.
- از راه بینی نفس عمیق بکشید و بازدم را دو بار از طریق دهان با غنچه کردن لب‌ها بیرون دهید (این روش تنفس لب غنچه ای نام دارد).

تنفس لب غنچه ای:

- اگر بعد از ۵ دقیقه هنوز قادر نیستید به آسانی نفس بکشید، کنار تخت بنشینید، پاهای خود را روی چهارپایه ای قرار دهید، روی میز بالشی قرار دهید و دستانتان را روی آن بگذارید و سرتان را به آهستگی به سمت جلو خم کنید.
- اگر سرفه می‌کنید و آب دهان میندازید به مقدار بزاق، شکل و بوی آن دقت کنید.
- به گروه سرطان بگویید که مشکلات تنفسی چه تأثیری روی شما دارد، بخصوص اگر این مشکلات سبب می‌شوند که در حین انجام دادن کارهای عادی خود از نفس بیفتید.

- تب بیمار را وقتیکه از راه دهان اندازه می گیرید بیشتر از ۳۸ درجه است.
- بینی بیمار در زمان نفس کشیدن گشاد می شود.
- بیمار مضطرب و بی قرار است.
- در صحبت کردن مشکل دارد.
- سرگیجه یا ضعف دارد.
- چهره، گردن یا بازوهای متورم دارد.
- شروع به خس خس کند.



- دمای شدید یا گرمایی که ممکن است در تنفس بیمار مشکل ایجاد کند را از بین ببرید.
- به زمان های که بیمار از نفس میفتند دقت کنید (در حال فعالیت های طبیعی و صحبت کردن است و یا در حالت استراحت است؟) همچنین توجه داشته باشید که از نفس افتادن زمانی اتفاق می افتد که ایستاده، نشسته و یا دراز کشیده است؟
- بیمار را در مقابل یک پنجره باز قرار دهید. گذاشتن یک فن که باد آهسته ای را به صورت بیمار بوزد ممکن است به بعضی ها کمک کند.
- داروها یا اسپری های تنفسی را که برای نفس تنگی تجویز شده اند به او بدهید.
- اگر اکسیژن خانگی تجویز شده است مطمئن باشید که به درستی تنظیم شده است، در استفاده از آن ایمنی را رعایت کنید و بدانید که از چه میزان جریانی باید استفاده کنید (قبل از صحبت با گروه سرطان، جریان را تغییر ندهید).

در موارد زیر با تیم سرطان تماس بگیرید:

- در نفس کشیدن مشکل دارد یا درد قفسه سینه دارد.
- بزاق غلیظ، زرد، سبز و یا همراه با خون دارد.
- کبودی و یا رنگ پریدگی پوست، ناخن یا دهان افزایش پیدا کرد و یا پوست بدنش سرد و مرطوب باشد.

- آرام سازی عضلانی را برای کاهش اضطراب امتحان کنید.
- مشکلات تنفسی بدتر می شوند.
- اگر مشکلات تنفسی ادامه دارد از دکتر خود درباره داروهایی که ممکن است به رفع مشکلات کمک کنند پرسید.
- اگر به طور ناگهانی مشکل تنگی نفس تازه ای شروع شد و بهتر نشد؛ پوست، دهان یا زیر ناخن هایتان رنگ پریده یا کبود است؛ اگر ناراحتی قفسه سینه، مشکل صحبت کردن، سرگیجه یا ضعف دارید با ۱۱۵ تماس بگیرید.

مراقبین چه کار می توانند انجام دهند؟

- از ساعت برای چک کردن ضربان قلب بیمار استفاده کنید و تعداد ضربان قلب در هر دقیقه را بشمارید.
- بدون اینکه به بیمار بگویید تعداد نفس هایش را بشمارید (اگر بیمار بداند که در حال شمردن نفس هایش هستید ممکن است میزان تنفس خود را ناخواسته افزایش یا کاهش دهد).
- برای اینکه متوجه شوید بیمار تب دارد یا نه دمای بدنش را چک کنید.
- وقتیکه بیمار احساس تنگی نفس دارد لباس های تنگ را از تنش در آورید.
- بیمار را در حالتی که راحت است قرار دهید.
- به بیمار یادآوری کنید که نفس های کوتاه عمیق بگیرد و با زدم را به آرامی بیرون دهد.