

به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
بیمارستان آموزشی درمانی کوثر



بیماری قلبی - تنفسی

تهیه کننده: صدف صفی خانی

واحد ارتقاء سلامت

گروه هدف: کارکنان

بهار ۱۴۰۴

شماره تماس: ۳۴۲۸۴۷۶۰-۶۱

داخلی ۱۱۷

اثرات ورزش در کاهش بیماری های قلبی و تنفسی

- تعداد ضربات قلب در حالت استراحت کاهش می یابد و همین موضوع موجب تنفس بهتر در فرد می شود.
- فشار خون در افرادی که به فشار خون مبتلا هستند کاهش می یابد.
- ورزش کردن باعث می شود که عضلات قلب و عضلاتی که با دستگاه تنفسی در ارتباط هستند قوی تر شوند.
- میزان چربی های خون کاهش می یابد و در این صورت باعث می شود که قلب بهتر کار کند و همچنین تنفس بهتر انجام شود.

مراقبت های لازم برای جلوگیری از تنگی نفس

- عدم استعمال دخانیات مانند سیگار. استفاده کردن از تنباکو باعث می شود که فرد به بیماری های قلبی و ریوی و حتی سرطان مبتلا شود.
- افراد باید از قرار گرفتن در معرض آلاینده ها خودداری کنند تا مجبور به تنفس مواد آلرژی زا و سموم محیطی نشوند.
- ارتفاع زیاد باعث به وجود آمدن تنگی نفس در فرد می شود. اضافه وزن هم موجب ایجاد تنگی نفس در فرد می شود.

منبع: داخلی جراحی برونر و سودا

ارتباط تنگی نفس و بروز بیماری های قلبی

مشکلات قلبی که بر اثر تنگی نفس به وجود می آید و فرد را مبتلا می کند عبارت است از:

بیماری عضله قلب (ایجاد مشکل در ماهیچه قلب)

فرد بیمار ممکن است که به یک حمله قلبی خاموش مبتلا شود در صورتی که علائم مشخصی مانند درد در ناحیه قفسه سینه و اضطراب شدید نداشته باشد. در این صورت ممکن است تنگی نفس فقط عامل هشدار دهنده **حمله قلبی** باشد. پزشک پس از معالجه اگر تشخیص همین باشد برای فرد آسپرین تجویز می کند.

نارسایی قلبی

یکی از عواملی که باعث ایجاد تنگی نفس می شود نارسایی قلبی می باشد هنگامی که قلب بیمار برای پمپاژ خون کافی به سراسر بدن با مشکل مواجه شود نارسایی قلبی رخ می دهد.

- تنگی نفس به خاطر مشکلات قلبی اغلب به دلیل فعالیت های بدنی به وجود می آید. پاهای این افراد متورم می شود که این مشکل با خوابیدن و دراز کشیدن تشدید می شود.
- همچنین لازم است بدانید تنگی نفس باعث می شود که سرعت ضربان قلب و یا ریتم آن دچار مشکل شود.
- التهاب غشاء اطراف قلب

دلایل تنگی نفس مزمن

اگر تنگی نفس به مدت چند هفته ادامه داشته باشد به تنگی نفس مزمن تبدیل می شود که این وضعیت پیش آمده اغلب به دلایل زیر است:

- سی او پی دی (COPD) یک بیماری ریوی مسدود کننده و مزمن می باشد.
- چاقی بیش از اندازه
- بیماری های ریوی بینایی
- عملکرد غیر طبیعی قلب
- آسم



دلایل تنگی نفس حاد

دلایل تنگی نفس حاد که به صورت ناگهانی اتفاق می افتد شمار محدودی از علت های زیر را دارد:

- فشار خون پایین
- نارسایی قلبی
- تامپوناد قلبی (هنگامی که تجمع مایع در فضای پریکارد باعث اعمال فشار بر قلب شود تامپوناد قلبی روی می دهد).
- سکنه قلبی
- ذات الریه (به التهاب یکی از ریه ها یا هر دوی آن ها سینه پهلو یا ذات الریه می گویند).
- خون ریزی ناگهانی
- آسم
- مسمومیت ناشی از کربن مونو اکسید
- آمبولی ریوی (به انسداد ناگهانی در عروق ریه آمبولی ریه می گویند).
- انسداد مجرای تنفسی فوقانی (انسداد در راه تنفسی)



همانطور که می دانید ریه ها از مهم ترین محل تبادل گازهای خونی و تامین اکسیژن به حساب می آیند اما تمام جریان خون ریوی از طریق شریان ریوی قلب تامین می شوند همچنین بعد از اکسیژن گیری تمام خون ریه وارد قلب می شود و بعد از آن توسط قلب و رگ های خونی در بدن پخش می شود. به همین خاطر هر گونه اختلالی در عملکرد قلبی می تواند باعث به وجود آمدن اشکال در توزیع جریان خون در ریه و بدن می شود و تنگی نفس ایجاد می شود. اغلب مواردی که موجب تنگی نفس می شود به وضعیت قلب یا ریه مربوط می شود. یکی از مسئولیت های قلب و ریه انتقال اکسیژن به بافت های بدن و خارج کردن دی اکسید کربن بوده است.

تنگی نفس چیست؟

تنگی نفس یک از مهم ترین نشانه های بیماری قلبی عروقی است، که در واقع نشانه اولیه بیماری ریوی نیز به حساب می آید. به صورت افزایش آگاهی ناخوشایند از نفس کشیدن تعریف می شود. این امر می تواند در افرادی که فعالیت متوسط تا شدید داشته اند بسته به شرایط، احساس کاملاً طبیعی باشد. زمانی که تنگی نفس در حالت استراحت یا با فعالیت اندک رخ می دهد، غیر طبیعی به نظر می رسد. تنگی نفس ممکن است با تعداد زیادی از شرایط غیر قلبی مانند آنمی در نتیجه کاهش ظرفیت حمل اکسیژن، اختلالات ریوی همچون بیماری های ریوی انسدادی یا تحدیدی و آسم، چاقی به دلیل افزایش کارکرد تنفسی و محدود شدن پرشدگی ریه ها و تغییر شرایط