

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

تنگی نفس



تنگی نفس

بسیاری از افراد مبتلا به **سرطان پیشرفته** ممکن است تنگی نفس را تجربه کنند. افراد مبتلا به سرطان در مراحل اولیه که دارای سایر بیماری‌های تأثیرگذار بر قلب یا ریه‌ها، مانند لخته‌شدن خون، ممکن است دچار تنگی نفس شوند.

علائم رایج تنگی نفس عبارت‌اند از:

- تنفس ناخوشایند
- تنگی نفس
- ناتوانی در دریافت هوای کافی
- احساس خفگی، سفتی، غرق‌شدن یا خفگی

پیداکردن علت تنگی نفس

فرد ممکن است تنگی نفس داشته باشد حتی اگر سطح واقعی اکسیژن در محدوده طبیعی باشد. درک این نکته مهم است که افراد در اثر تنگی نفس خفه نمی‌شوند یا نمی‌میرند. اما اگر هر یک از این علائم را دارید، فوراً به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید. تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد علائم خود، تیم مراقبت‌های سلامتی شما موارد زیر را انجام خواهد داد:

- سابقه پزشکی شما را مرور می‌کند
- از شما می‌خواهد که علائم خود را توضیح دهید و توصیف کنید چه چیزی آنها را بدتر می‌کند
- از شما می‌خواهد که علائم خود را بر اساس یک مقیاس رتبه‌بندی کنید

علل تنگی نفس

تنگی نفس ممکن است ناشی از یک تومور یا بیماری دیگری مرتبط با سرطان باشد. اما بسیاری از این علل قابل‌درمان هستند. برخی از علل شایع تنگی نفس عبارت‌اند از:

- مسدودشدن راه هوایی، مانند تومور
- **اضطراب**
- **فشار**
- باریک شدن راه هوایی که به آن برونکواسپاسم می‌گویند
- کمبود اکسیژن در خون که هیپوکسمی نامیده می‌شود
- **مایع بین ریه‌ها و دیواره قفسه سینه**
- پنومونی یا عفونت
- التهاب ریه‌ها پس از پرتودرمانی که به آن **پنومونیت پرتوی** می‌گویند

- تعداد کم گلبول‌های قرمز خون که به آن کم‌خونی می‌گویند

- لخته خون

تنگی نفس در افراد مبتلا به سرطان پیشرفته

برای افراد مبتلا به سرطان پیشرفته، شناسایی و مدیریت تنگی نفس بخش مهمی از مراقبت است. در هر یک از قرار ملاقات‌های شما، ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی، شما را از نظر تنگی نفس با پرسیدن سؤالات و جستجوی علائم ارزیابی می‌کند. اگر دچار تنگی نفس هستید، ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی شما می‌خواهد شدت این علامت را نیز ارزیابی کند. آنها از شما سؤالاتی می‌پرسند تا بفهمند چه مدت طول کشیده است، چه چیزی باعث آن می‌شود و در مورد علائم دیگری که ممکن است با آن همراه باشد، سؤال می‌کنند. آنها همچنین بررسی می‌کنند که آیا تنگی نفس بر فعالیت‌ها و احساسات روزانه شما تأثیر می‌گذارد یا خیر. همه افراد مبتلا به سرطان پیشرفته که دچار تنگی نفس هستند، باید به تیم مراقبت تسکینی ارجاع داده شوند.

اگر علت مشترکی برای تنگی نفس دارید (به «علل تنگی نفس» در بالا مراجعه کنید)، ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی با شما در مورد گزینه‌های درمانی بر اساس ترجیحات و سلامت کلی شما صحبت خواهد کرد. اگر سرطان به‌خودی‌خود باعث تنگی نفس شما شده، درمان بیشتر برای حذف یا کاهش سرطان ممکن است به‌عنوان بخشی از برنامه مراقبت کلی شما توصیه شود.

پزشک شما همچنین ممکن است راهبردهایی را برای کمک به بهبود جریان هوا توصیه کند، مانند نشستن در مقابل یک پنکه. اگر سطح اکسیژن خون شما پایین باشد، ممکن است به اکسیژن مکمل نیاز داشته باشید. سطح پایین اکسیژن در خون هیپوکسمی نامیده می‌شود. تمرین تکنیک‌های تنفسی مانند تنفس لب‌های جمع‌شده و تنفس شکمی که تنفس دیافراگمی نیز نامیده می‌شود، ممکن است به تسکین تنگی نفس کمک کند. برخی از موقعیت‌های بدن نیز می‌توانند تنگی نفس را تسکین دهند. داشتن برنامه‌ای برای مدیریت دوره‌هایی که دچار تنگی نفس می‌شوید بسیار مهم است.

ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتی شما ممکن است **درمان‌های مکمل را** برای مدیریت تنگی نفس بدون دارو توصیه کند، مانند:

- تکنیک‌های تنفس
- تکنیک‌های آرامش‌بخش
- استراتژی‌های حواس‌پرتی
- تکنیک‌های تغییر وضعیت بدنی
- فیزیوتراپی
- طب فشاری، زمانی است که فشار فیزیکی به نقاط طب سوزنی وارد می‌شود
- رفلکسولوژی که به پاها، دست‌ها و گوش‌ها فشار وارد می‌کند

گاهی اوقات، رفع تنگی نفس بدون استفاده از دارو ممکن است کارساز نباشد. راه‌های مختلفی برای درمان تنگی نفس با دارو وجود دارد، از جمله:

- داروهای ضددرد به نام اپیوئیدها برای تسکین تنگی نفس
- بنزودیازپین‌های کوتاه اثر، نوعی داروی ضداضطراب، برای تسکین اضطراب ناشی از تنگی نفس

- داروهای ضدالتهابی به نام کورتیکواستروئیدها برای درمان التهاب ریه یا انسداد راه هوایی
- برونکودیلاتورها که به عنوان استنشاقی نیز شناخته می‌شوند، می‌توانند برای تسکین علائم برخی از بیماران استفاده شوند

منابع مرتبط

[چه زمانی در طول درمان سرطان با پزشک تماس بگیرید](#)