



۲۰۲۱/۰۶/۳۰



داکتر راضیه بهار قریشی

## معلومات طبی راجع به «نفس تنگی» یا عسرت تنفس» در قاموس کبیر افغانستان

قاموس کبیر افغانستان در کنار ارائه بسی مطالب مهم اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و طبیعی، به مسائل صحتی نیز توجه کرده، امراض و علائم آنها را معرفی می نماید، مخصوصاً که طی 40 سال اخیر بر اثر ادامه جنگ، بیماریهای مختلف در افغانستان گسترش یافته و مردم را دچار مشکلات فراوان کرده. از اینرو کوشش به عمل می آید تا راههای پیشگیری و معالجه این ناجوریهها از طریق تداوی طب مکنتی و طب یونانی به دسترس هموطنان گذاشته شود. در این سلسله به معرفی بیماری **نفس تنگی** پراخته می شود.

مجمع اللغات							
اسم یا کلمه	تلفظ	ریشه لغت	نوعیت کلمه	معنی	معلومات مکملتر	پښتو	انگلیسی
نفس تنگی	/na.fas.tan.gee/	ترکیب دری و عربی	اسم مرکب	صیق النفس، نفس تنگی یا کوتاهی نفس یا عسرت تنفس عبارت از مشکل در تنفس یا نفس گرفتن است که در اثر بندش و یا تنگ شدن طرق هوایی تنفسی (برانش ها) بوجود می آید. امراض و حالات مختلف می توانند باعث نفس تنگی شوند که مهمترین آنها عبارت اند از: 1- استما (Asthma) 2- امراض انسدادی مزمن ریوی (COPD) 3- امراض نسج شش ها (interstitial lung disease) 4- امراض قلبی 5- نمونیا یا سینه و بغل چاقی و غیره 6- ازین میان دو مرض مهم تنفسی که بیشتر باعث نفس تنگی میشود را در ذیل شرح میدهیم	نفس تنگی، نفس کوتاهی یا عسرت تنفس	ساه تنگیل، هغه ناروغیا چی انسان نشي کولای په آسانی سره ساه واهلي	Asthma

نفس تنگی یا کوتاهی نفس یا عسرت تنفس عبارت از مشکل در تنفس یا نفس گرفتن است که در اثر بندش و یا تنگ شدن طرق هوایی تنفسی (برانش ها) بوجود می آید. امراض و حالات مختلف می توانند باعث نفس تنگی شوند که مهمترین آنها عبارت اند از:



- 1- استما (Asthma)
  - 2- امراض انسدادی مزمن ریوی (COPD)
  - 3- امراض نسج شش ها (interstitial lung disease)
  - 4- امراض قلبی
  - 6- نمونیا یا سینه و بغل
  - 7- چاقی و غیره
- ازین میان دو مرض مهم تنفسی که بیشتر باعث نفس تنگی میشود را در ذیل شرح میدهیم.
- استما: (Asthma)**

استما معمول ترین مرض تنفسی است که 8 تا 10 فیصد افراد در دنیا به آن مصاب میباشند و سالانه در امریکا 3500 نفر در نتیجه آن فوت میکنند. این مرض بیشتر نزد جوانان در سنین کمتر از 14 سالگی معمول است اما در سایر سنن نیز دیده میشود.

حملات استما یا نفس تنگی دارای خصوصیات ذیل است:

- 1- حملات وقفه بی یا دوامدار نفس تنگی، سرفه و بلغم و غرغز سینه (Wheez) موجود میباشند.

به صفحه قاموس کبیر افغانستان خوش آمدید

2- بیشتر این حملات نفس تنگی و سرفه از طرف شب ساعات 3 تا 4 شب و اوایل صبح واقع میشود. که مریض را از خواب بیدار میکند.

3- بین دو حمله ی استما شخص کاملاً احساس بهبودی میکند .

4- حملات استما خود بخود و یا هم با استفاده از دوا های توسع دهنده طرق هوایی بهبود می یابد. ارثیت و چاقی دو فکتور مساعد کننده برای استما یا نفس تنگی میباشد اما آلوده گی هوا، بوی های مخرش حتی عطر ها و بوی گل، دود سگرت، استفاده از بعضی دوا ، انتانات و فعالیت های فزیکمی میتوانند سبب ایجاد حملات استما شوند .

**تشخیص استما :**

تشخیص این مرض نظر به تاریخچه ی مریض، اعراض و علایم آن ( سرفه ، نفس تنگی و غژ غژ سینه یا wheez ) و تست وظایف تنفسی یا PFT صورت میگیرد .

اما مهمترین و حساس ترین معاینه برای تشخیص استما Spirometry یا PFT ( Pulmonary Function Test ) میباشد که در آن اندازه عملکرد یا وظایف شش ها و شدت مریضی سنجیده میشود .

امراض انسدادی مزمن طرق ریوی یا: COPD

عبارت از **مرض مزمن انسدادی و پیشرونده طرق تنفسی اند که شامل دو مرض ذیل میشود :**

1- برانشیت مزمن ( Chronic Bronchitis )

2- امفیزیما ( Emphysema )

تشخیص COPD زمانی گذاشته میشود که یک شخص در دو سال پی هم سه ماه زمستان سرفه همراه با بلغم ، نفس تنگی و تنفس صدا دار داشته باشد .

علت اصلی 'COPD' استفاده از سگرت، تنفس دود سگرت دیگران، آلوده گی هوا و کمبود انزایم الفانتی ترپسین میباشد .

**علت و نشانه های مرض :**

شامل سرفه، نفس تنگی ، بلغم و تنفس های صدا دار میباشد. نفس تنگی نزد این مریضان ابتدا در زمان فعالیت فزیکمی و در مراحل بعدی حتی در زمان استراحت ایجاد میشود .

**تشخیص :**

تشخیص این مرض با تاریخچه گرفتن از مریض، معاینه فزیکمی مریض، اکسری و تست عملکرد تنفسی شش ها یا PFT صورت میگیرد .

در صورت عدم تداوی و کنترل نشدن به موقع مرض میتواند سبب نمونیا یا سینه بغل، فرط فشار شریان ریوی، عدم کفایه قلبی، عدم کفایه تنفسی و حتی توقف تنفسی و در نهایت مرگ شود.

---

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de) یادونه: دلیکنی د لیکنيزی بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرولو مخکي په څیر و لولئ