چند توصیه برای مقابله با تنگی نفس

9 دی 1403

تنگی نفس علل بسیاری می‌تواند داشته باشد و به همین دلیل مشخص شدن علت آن برای شناساییِ موثرترین روش درمان، اهمیت دارد.

تنگی نفس ممکن است در اثر بیماری‌ها و مشکلات پزشکی مختلف یا حتی به دلیل اضطراب و فشارهای روانی نیز ایجاد شده و نفس کشیدن را برای فرد دشوار کند.

چند توصیه برای مقابله با تنگی نفس در افرادی که زیاد به این وضعیت دچار می‌شوند:

هنگام آشپزی، لباس و ظرف شستن و نیز پوشیدن لباس بنشینید و تا حد امکان در وضعیت نشسته این کارها را انجام دهید.

از خم شدن خودداری کنید و در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می‌دهد در موارد ضروری از واکر یا دستگیره‌های کمکی سالمندان برای راه رفتن یا بلند شدن کمک بگیرید. از یک متخصص کاردرمانی برای نصب وسایل کمکی این چنینی در خانه‌تان مشورت بگیرید.

نفس خود را به هنگام دوش گرفتن یا لباس پوشیدن حبس نکنید. همچنین وسایلی را که زیاد از آن‌ها استفاده می کنید در مکان‌هایی با دسترسی آسان در خانه خود نگه دارید.

لباس‌های گشاد به ویژه در قسمت‌های کمر و سینه بپوشید. جریان هوا را در خانه با باز کردن پنجره‌ها یا استفاده از یک فن، تازه نگه داشته و عوض کنید.

از گرفتن دوش آب داغ خودداری کنید و در هنگام دوش گرفتن مواظب باشید جریان دوش آب در برخورد مستقیم به صورتتان تنظیم نشده باشد.

انرژی خود را در طول روز ذخیره کرده و از انجام فعالیت‌های شدید پشت سر هم خودداری کنید. بین برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف خود کمی به خودتان استراحت دهید. همچنین در هنگام بالا رفتن از پله‌ها یا سراشیبی، نفس‌های عمیق بکشید و هر از چند گاهی توقف کرده و به خود استراحت دهید.

به گزارش سرویس سلامت همگانی انگلیس، کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند پس از انجام فعالیت‌های شدید یا در پایان روز با استفاده از روغن‌های آروماتراپی مانند اسطوخودوس شانه‌های خود را ماساژ دهید.

قبل از صحبت و بعد از هر جمله کمی مکث کنید و پشت سر هم صحبت نکنید. کمی از وقت خود را در روز برای تمدد اعصاب و فعالیت‌های ریلکسیشن اختصاص دهید.

در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می‌دهد حتما در اسرع وقت به پزشک متخصص

مراجعه کنید.