



هنگامی که بیماری کلیوی وجود دارد ، مایعات اضافی در بدن می تواند در ریه ها ایجاد شود ، و همین امر باعث کمبود اکسیژن می شود. کم خونی می تواند این مسئله را بیشتر به وجود آورد زیرا گلبول های قرمز کافی برای پذیرش و انتقال اکسیژن موجود در بدن وجود ندارد.

فردی که به دلیل فعالیت بیش از حد دچار تنگی نفس می شود، احتمالاً پس از توقف و استراحت، نفس خود را باز می گرداند. در موارد شدیدتر، اکسیژن مکمل مورد نیاز خواهد بود.

اگر آزمایشات نشان دهنده سطوح پایین اکسیژن در خون باشد، ممکن است اکسیژن مکمل تامین شود. با این حال، همه افراد مبتلا به تنگی نفس سطح اکسیژن خون پایینی ندارند. به گفته آزمایشگاه ها بسیاری از افراد مبتلا به تنگی نفس متوجه می شوند که جریان ملایم هوای خنک در اطراف سر و صورت به بهبود علائم آنها کمک می کند.

جلوگیری از ابتلا به تنگی نفس

افراد مبتلا به تنگی نفس می توانند اقداماتی را برای بهبود سلامت کلی خود انجام دهند و به خود فضای بیشتری برای تنفس بدهند. این موارد عبارتند از:

- ترک سیگار
- اجتناب از دود دست دوم در صورت امکان
- اجتناب از سایر محرک های محیطی مانند بخارات شیمیایی و دود چوب

- کاهش وزن، زیرا این امر می‌تواند استرس را بر قلب و ریه‌ها کاهش دهد و ورزش را آسان تر کند، که هر دو می‌توانند سیستم قلبی عروقی و تنفسی را تقویت کنند.
- برای تطبیق با ارتفاعات بیشتر زمان بگذارید، به تدریج به فعالیت‌ها بپردازید و سطح ورزش را در ارتفاعات بالای ۵۰۰۰ متر کاهش دهید.

درمان‌های خانگی

وقتی فردی می‌داند که چه چیزی باعث تنگی نفس او شده است و این یک اورژانس پزشکی نیست، ممکن است بخواهد آن را در خانه درمان کند و علائم را کاهش دهد. تمرینات زیر می‌تواند به کاهش تنگی نفس در خانه کمک کند:

تنفس عمیق

تنفس عمیق از طریق شکم می‌تواند به فرد کمک کند تنگی نفس خود را مدیریت کند. برای امتحان تنفس عمیق در خانه، افراد می‌توانند:

- دراز بکشید و دست‌ها را روی شکم قرار دهید.
 - از طریق بینی عمیق نفس بکشید، شکم را باز کنید و اجازه دهید ریه‌ها پر از هوا شوند.
 - نفس خود را برای چند ثانیه نگه دارید.
 - به آرامی از طریق دهان نفس بکشید و ریه‌ها را خالی کنید.
- افراد می‌توانند این تمرین را چندین بار در روز یا هر چند وقت یکبار که دچار تنگی نفس می‌شوند انجام دهند. بهتر است به آرامی، آسان و عمیق نفس بکشید تا سریع. افراد می‌توانند انواع دیگری از تمرینات تنفس عمیق مانند تنفس دیافراگمی را نیز امتحان کنند.

نفس کشیدن با دهان

یکی دیگر از تمرینات تنفسی که می‌تواند به تسکین تنگی نفس کمک کند، نفس کشیدن با دهان است. تنفس از طریق دهان و با سرعت مناسب به کاهش تنگی نفس فرد کمک می‌کند. این امر به ویژه در صورتی مفید است که تنگی نفس ناشی از اضطراب باشد. برای امتحان کردن تنفس با دهان در خانه، افراد می‌توانند:

- روی یک صندلی صاف بنشینید و شانه‌ها را شل کنند.
- لب‌ها را به هم فشار دهید و فاصله کمی بین آنها نگه دارید.
- چند ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.
- به آرامی از طریق لب‌های جمع شده با شمارش چهار (برای ۴ ثانیه) نفس خود را بیرون دهید.

- این الگوی تنفس را چند بار تکرار کنید.