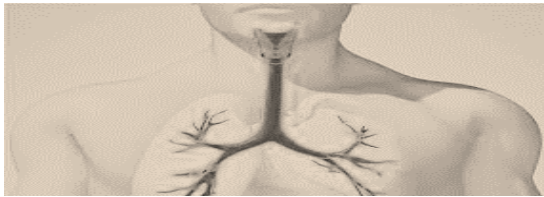




راهنمای خودمراقبتی در تنگی تراشه



گروه هدف بیماران مبتلا به تنگی تراشه

تهیه و تنظیم:

پریسا رستمی (کارشناس پرستاری)

زیر نظر:

دکتر ضیاءالدین راثی هاشمی (رئیس بخش)

تاریخ تهیه: زمستان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۴

علائم هشدار دهنده جهت مراجعه به

پزشک:

- تنگی نفس
- سرفه های متناوب
- کاهش میزان اکسیژن خون
- کاهش هوشیاری

قفل موفقیت را با کلید آموزش بازکنیم.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث

شماره تماس واحد مربوطه بیمارستان امام رضا (ع)

۰۴۱۳۳۳۴۷۰۵۴ - داخلی: ۳۰۹۱-۳۰۹۲

آدرس سایت

imamreza.tbzmed.ac.ir



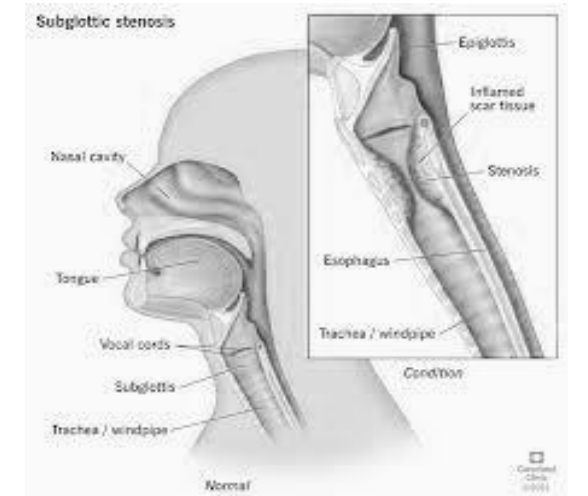
آموزش های خودمراقبتی:

۱. عدم انجام فعالیت های سنگین بدنی
۲. عدم مصرف غذاهای ترش و تند
۳. بعد از انجام گشاد کردن نای بیمار با نظر پزشک می تواند ترخیص شود.
۴. رژیم غذایی: رژیم غذایی پس از ترخیص رژیم معمولی است.
۵. فعالیت و استراحت: انجام کارهای شخصی و روزمره پس از ترخیص به شرط آنکه موجب بالا رفتن تعداد تنفس نشود بلامانع است.
۶. پرهیز از حضور در هوای سرد
۷. پرهیز از حضور در کنار افرادی که بیماری های تنفسی دارند.
۸. محافظت از تراشه در مقابل صدمه و تروما
۹. آموزش سلامت: از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی اجتناب نمایید. از استرس و اضطراب دوری نمایید. از داشتن اضافه وزن پرهیز نمایید.

تعریف تنگی تراشه

تنگی تراشه به باریک شدن نای گفته می‌شود که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. اقدامات پزشکی قبلی مانند لوله گذاری یا تراکتوستومی اغلب دلیل ایجاد تنگی نای است. در بیشتر موارد، باریک شدن نای به تدریج در طی یک دوره زمانی ایجاد می‌شود. به ندرت این بیماری مادرزادی است. این عارضه به دلیل تومور، عفونت‌ها یا بزرگ شدن تیروئید (گواتر) نیز می‌تواند اتفاق بیفتد.

آمار دقیقی در مورد میزان تنگی تراشه وجود ندارد. تنگی تراشه در نای می‌تواند افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار دهد زیرا دلایل مختلفی برای ایجاد آن وجود دارد.



علائم تنگی تراشه

نشانه‌ها و علائم تنگی نای معمولاً به طور ناگهانی شروع نمی‌شود، بلکه به آرامی ایجاد می‌شود. علائم با باریک شدن نای افزایش می‌یابد، علائم زیر با تنگی نای رخ می‌دهد

*تنگی نفس

تنگی نفس در ابتدا فقط با فعالیت فیزیکی مانند بالا رفتن از پله‌ها دیده می‌شود. اما در ادامه ممکن است در حالت استراحت نیز بروز یابد.

*صداهای تنفسی (استریدور)

صدای خشنی است که هنگام دم در ناحیه ابتدای تراشه شنیده می‌شود.

*سرفه

تشخیص

تشخیص تنگی نای همیشه با گفتگو در مورد سابقه پزشکی شما شروع می‌شود. برای مثال از شما می‌پرسند؛ تنگی نفس یا سر و صدا هنگام نفس کشیدن دارید؟ چه مدت علائم دارید؟ شدت علائم چقدر است؟ علائم در چه موقعیت‌هایی ظاهر می‌شود؟ در هنگام فعالیت بدنی یا در حالت استراحت؟ آیا از بیماری‌هایی مانند بزرگ شدن غده تیروئید، تومور، التهاب یا عفونت آگاه هستید؟ آیا در گذشته یک عمل پزشکی تحت بیهوشی عمومی انجام داده‌اید؟

درمان

اگر تنگی نای به موقع درمان شود، سیر و پیش‌آگهی خوبی دارد. بسیاری از بیماران می‌توانند دوباره زندگی عادی و بدون علائم داشته باشند و به خوبی با زندگی روزمره خود کنار بیایند. بدون درمان این عارضه، تنگی نفس همچنان افزایش می‌یابد. درمان تنگی نای همیشه به علت اصلی آن بستگی دارد. اما میزان و محل باریک شدن نای نیز در انتخاب درمان نقش دارد. سن، وضعیت سلامت عمومی و خواسته‌های شخصی شما نیز مهم هستند. بنابراین قبل از درمان با پزشک خود در مورد نحوه درمان صحبت کنید. گزینه‌های درمانی، که برخی از آنها با استفاده از تکنیک‌های کم‌تهاجمی انجام می‌شوند، عبارتند از:

۱. **جراحی لیزری** که می‌تواند بافت اسکار را حذف کند، یک تسکین کوتاه مدت است و معمولاً راه حل بلندمدتی نیست.

۲. **استنت راه هوایی** که استنت گذاری تراکتوبرونشیل نیز نامیده می‌شود، روشی است که در آن یک لوله مشبک راه هوایی را باز نگه می‌دارد.

۳. **گشاد شدن نای** یا اتساع نای که در آن از یک بالون کوچک یا گشاد کننده برای گسترش راه هوایی استفاده می‌شود.

۴. **جراحی** و برداشتن قطعه تنگ شده