

# تنگی نفس عصبی و راهکارهای پیشگیری و برطرف کردن آن

## تنگی نفس به چه دلیل اتفاق می‌افتد؟

تنگی نفس، یک عارضه طبیعی است که تقریباً همه افراد آن را تجربه می‌کنند. هنگام انجام دادن فعالیت‌های سنگین مانند بالا رفتن از پله‌ها یا بلند کردن اجسام سنگین، جهیدن غذا در گلو و ... این اتفاق برای ما می‌افتد. در تمام این مواقع تلاش ما این است که اکسیژن به ریه‌ها برسانیم و از تنگی نفس خلاص شویم.

تنگی نفس، می‌تواند بر اثر بیماری‌های خونی، سل ریه، بیماری‌های قلبی اتفاق بیفتد. اما نوع دیگری از این عارضه وجود دارد که به آن تنگی نفس عصبی می‌گویند و موضوع مورد بحث در این مقاله است. در ادامه به عوامل، دلایل و راهکارهای درمانی تنگی نفس عصبی می‌پردازیم.

همانطور که می‌دانیم تنگی نفس یک مشکل در تنفس است که فرد بسته به نوع آن در هنگام دم یا بازدم دچار مشکل می‌شود. افرادی که به آسم مبتلا هستند در هنگام بازدم و افرادی که از تنگی ناحیه نای رنج می‌برند به هنگام دم با این مشکل روبرو می‌شوند.

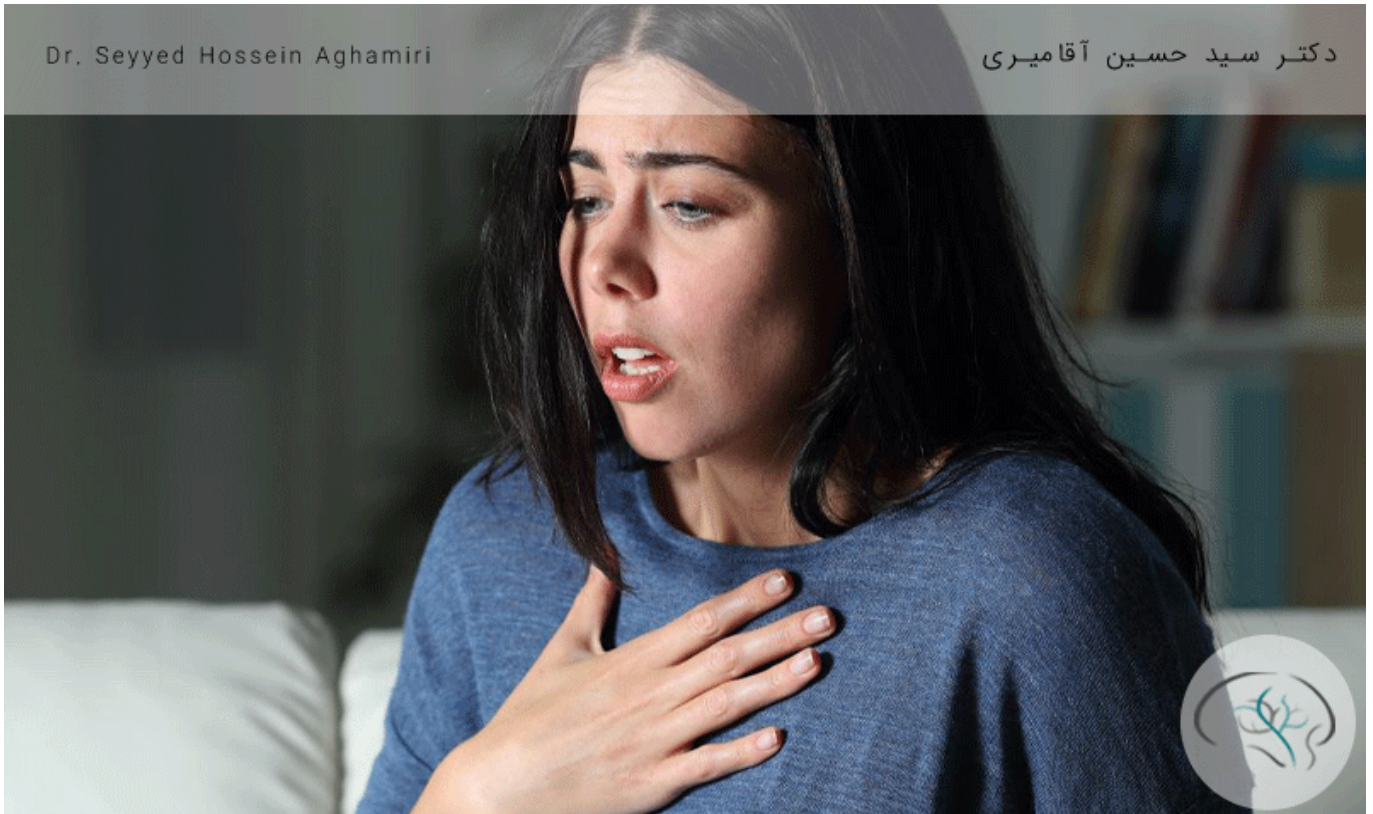
تنگی نفس در هر سنی امکان دارد بروز کند. در کودکان دلیل اصلی می‌تواند یک مشکل مادرزادی باشد و نوجوانان ممکن است به خاطر سرما خوردگی و برونشیت حاد دچار این مشکل شوند. این عارضه در بزرگسالان به خاطر زیستن در مکان و فضاهای آلوده یا استعمال سیگار یا بروز بیماری‌های انسدادی ریه ممکن است اتفاق بیفتد.

## تنگی نفس عصبی چیست؟

تنگی نفس عصبی می‌تواند در شرایط خاص و بر اثر تنش‌های عصبی، اضطراب، فشار خون‌های پایین که علت عصبی دارند، درگیری و دعوا و ... بروز کند. در این حالت فرد این احساس را دارد که یک طناب به دور گردن او است و در حال خفه شدن است و به واسطه آن تنفس برایش مشکل شده است. فرد در این لحظات برای رهایی از این وضع مدام با دست خود دور گلویش را لمس کرده و برای باز شدن راه تنفسی تلاش می‌کند و عمیق و با صدا نفس می‌کشد.

علائم تنگی نفس عصبی و دیگر تنگی نفسها عبارتند از:

- به سختی حرف زدن
- تند تند نفس نفس زدن
- سخت نفس کشیدن
- درگیر شدن عضلات سر و گردن



## تنگی نفس عصبی چگونه درمان می شود؟

### ۱- تغذیه:

نوع تغذیه در برطرف کردن این عارضه می تواند بسیار مؤثر باشد. افراد دچار به این عارضه، باید از مصرف فراوان ادویه جات پرهیز کنند. همچنین مصرف نوشیدنی ای خیلی سرد یا داغ برای این افراد بسیار مضر است و لازم است از مصرف غذاهای نفاخ و پرچم و سنگین خودداری کنند.

### ۲- تمرینات تنفسی:

برای این کار لازم است نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی به داخل ریه هایتان هدایت کنید. نفستان را با منقبض کردن سینه حبس کرده و بعد به بیرون بفرستید. این کار باعث می شود ظرفیت ریه افزایش پیدا کند.

### ۳- پیاده روی:

پیاده روی داشته باشید و در حین انجام این کار تنفس با بینی نفس را فراموش نکنید و لازم است دهان خود را بسته نگه دارید. این کار باعث کاهش علائم تنگی نفس می شود.

### ۴- فلفل سیاه و چای:

یک قاشق چای خوری فلفل سیاه به دو استکان چای اضافه کنید و بعد از صاف کردن، این محلول را سه تا پنج بار در روز برای باز شدن لوله های نایژه نوش جان کنید.

### ۵- آبلیمو، عسل، زنجبیل:

یک راه رهایی از احتقان و درمان تنگی نفس عصبی این است که در یک لیوان آبلیمو، به اندازه یکسان عسل و سیر و زنجبیل اضافه کنید و نوش جان کنید.

### ۶- دوری از مکانها و موقعیتهای استرسزا:

از مکانها و موقعیتهایی که باعث ایجاد استرس در شما می شود و در شما تنش و عصبانیت ایجاد می کند دور بمانید.

### سخن پایانی:

لازم است تنگی نفس عصبی خود را جدی گرفته و در مراحل ابتدایی و وقتی هنوز رو به وخامت نرفته، به یک [متخصص مغز و اعصاب در تهران](#) یا شهرهای دیگر مراجعه کنید. تنگی نفس به خودی خود یک بیماری نیست بلکه می تواند نشان دهنده وجود یک بیماری

دیگر در بدن باشد.