



## ضيق التنفس (قصر النفس)

### ما هو؟

ضيق في التنفس هو قصر النفس أو صعوبة التنفس. يمكن أن يحدث ضيق التنفس لعدة أسباب، منها:

- أمراض الرئة مثل الربو أو مرض الانسداد الرئوي المزمن
- أمراض القلب
- القلق
- سرطان الرئة
- السمنة
- حالات صحية أخرى مثل فقر الدم أو مشاكل في الكلى أو الغدة الدرقية

تعتمد الطريقة الصحيحة للتعامل مع ضيق التنفس لديك على سببه. فعادة ما يكون ضيق التنفس مرتبطًا بحالة مرضية، ولكنه يمكن أن يحدث نتيجة للحمل، أو ممارسة التمارين الرياضية الشاقة، أو التواجد على ارتفاع عالٍ، أو ارتداء ملابس ضيقة أو عدم التحرك لفترات طويلة من الزمن.

### ماذا سيفعل طبيبي العام الآن؟

سيقوم طبيبك العام بتقييم صحتك وتاريخك الصحي للعثور على سبب الأعراض. سيتحدث طبيبك العمومي معك عن عاداتك وأسلوب حياتك، وقد يقوم أيضًا بطلب المزيد من الاختبارات لمحاولة معرفة سبب حالتك، وحسب نتائج هذه الاختبارات، قد يطلب منك إجراء المزيد من الاختبارات أو يصف لك علاجًا للأعراض التي تعاني منها.

قد يتحدث طبيبك العمومي معك حول عمل «خطة لضيق التنفس». من شأنها أن تساعدك وتساعد من حولك على التحكم في ضيق التنفس.

### ماذا سيفعل طبيبي العام في المستقبل؟

قد يطلب منك طبيبك العام زيارته كثيرًا للتحقق من الأعراض ومتابعة تحسُّنك. إذا كنت لا تزال تعاني من ضيق في التنفس بعد العلاج، فقد يحيلك طبيبك العام إلى أخصائي.

### ماذا يمكنني أن أفعل؟

من الضروري الالتزام بإرشادات طبيبك العام والاحتفاظ بخطة ضيق التنفس في متناول يدك في جميع الأوقات. وجدير بالذكر أن العيش بأسلوب حياة صحي سيساعدك على التحسن. كما يجب الالتزام بنظام غذائي يحتوي على الكثير من الفواكه الطازجة والخضار والحبوب الكاملة، والحد من شرب الكحول والإقلاع عن التدخين، وعليك أيضًا الحفاظ على وزن صحي، ونوم ثماني ساعات كل ليلة وتقليل التوتر.

وهناك كذلك أشياء أخرى يمكن القيام بها للتعامل مع ضيق التنفس، كتعلُّم تقنيات التنفس المختلفة، وتعلُّم الأوضاع التي تساعد على استعادة السيطرة على التنفس.

إذا بدا أن أعراضك لا تتحسن، راجع طبيبك العمومي.



### متى يجب علي الاتصال بالإسعاف؟

إذا كنت تعاني من صعوبة التنفس أو سرعته، أو ضيق في التنفس، أو ألم عند التنفس، أو ارتباك، أنت أو أي شخص تعرفه، فاتصل بثلاثة أصفار (٠٠٠).

# ضيّق التنفس (قصر النفس)

## ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

### المستشفيات العامة

يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى أخصائي الرئة العام أو عيادة الجهاز التنفسي وعيادة النوم في مستشفى عام محلي. الأطباء الأخصائيون في القطاع الخاص الأطباء الأخصائيون من القطاع الخاص الذين يطلق عليهم أطباء الرئة، هم أيضًا خيار. اطلب من طبيبك العام أن يحيلك.



## ما هي الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

كيف يمكنني إيقاف هذه الحالة؟  
ماذا يمكنني أن أفعل لتحسين صحتي؟

ماذا عليّ أن أفعل إذا لم أتمكن من الخلود إلى النوم؟  
هل الدواء سيفيد؟



## أين يمكنني معرفة المزيد؟

- Lung Foundation Australia (مؤسسة الرئة الأسترالية) - ضيق التنفس: [lungfoundation.com.au](http://lungfoundation.com.au)
- Cancer Council NSW (مجلس السرطان في نيو ساوث ويلز) - ضيق التنفس: [cancercouncil.com.au](http://cancercouncil.com.au)