



ZALECENIA PIELEŃNIARSKIE DLA PACJENTÓW LECZONYCH Z POWODU POCHP

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POCHP) jest częstą chorobą której można zapobiegać i którą można skutecznie leczyć. Charakteryzuje się trwałym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, które zwykle postępuje i wiąże się z nasiloną przewlekłą odpowiedzią zapalną dróg oddechowych i płuc na szkodliwe cząstki lub gazy. Schorzenie ma charakter postępujący, a zmiany w płucach jakie powoduje, są tylko częściowo odwracalne.

Przestrzegając poniższych zaleceń można spowolnić i złagodzić proces chorobowy.

1. Należy chronić się przed infekcjami dróg oddechowych:

- szczepić się przeciwko grypie sezonowej raz do roku oraz rozważyć szczepienie przeciwko SarsCov2,
- nie lekceważyć zaostrzeń choroby,
- unikać niekorzystnych warunków klimatycznych - zimnego powietrza,
- regularne kontrole lekarskie w gabinecie pulmonologicznym i lekarza POZ,

2. Stosować leczenie farmakologiczne.

- zgodnie z zaleceniami lekarskimi,
- poprawnie i systematycznie - należy wypracować poprawną technikę przyjmowania leków wziewnych, w razie wystąpienia problemów należy zgłosić się z pomocą do pielęgniarki w poradni lub pielęgniarki środowiskowej,
- należy unikać leków nasennych upośledzających układ oddechowy,

3. Stosować gimnastykę oddechową.

- oddychanie przez "zasnurowane usta",
- oddychanie przeponą,
- ćwiczenia ruchowe dostosowane do możliwości pacjenta,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,

4. Unikać czynników wpływających na postęp choroby.

- należy rzucić palenie papierosów,
- unikać pomieszczeń przeznaczonych dla palaczy unikać tzw. biernego palenia,
- unikać zanieczyszczonego powietrza,

5. Prowadzić systematyczny tryb życia.

- godziny snu powinny być stałe,
- czas zorganizowania podczas dnia powinien nie wnosić pośpiechu dla pacjenta,

6. Przestrzegać właściwej diety.

- posiłki należy jeść 5 razy dziennie, w małych porcjach,
- unikać posiłków bardzo obfitych, wzdymających,
- 30 minut przed snem nie spożywać posiłków,
- spożywać odpowiednią ilość płynów w ciągu dnia,

7. Utrzymać sprawność fizyczną dostosowaną do indywidualnych możliwości pacjenta.

- codzienne spacerowanie min. 30 minut, dostosowanych do możliwości pacjenta,
- regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha oraz nóg (jazda na rowerku stacjonarnym 3 min. jazdy - 3 min. przerwy)