

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CHOROBYMI UKŁADU ODDECHOWEGO	nr 23
--	--------------

Pamiętaj aby:

- unikać czynników i sytuacji, które mogą wywołać lub nasilać najczęstsze dolegliwości w przebiegu tych chorób (kaszel, duszność) to znaczy: dymu tytoniowego, nadmiernego wysiłku fizycznego, gwałtownych zmian temperatury otoczenia, wiatru, mgły, suchego powietrza, dymów i pyłów przemysłowych, kurzu, stresu, gwałtownych emocji, nadmiernego przegrzewania i wychładzania organizmu, osób z infekcją dróg oddechowych,
- dbać o kondycję fizyczną przez regularny, dostosowany do możliwości organizmu wysiłek fizyczny,
- dbać o prawidłową odporność organizmu przez racjonalne odżywianie,
- wykonywać ćwiczenia oddechowe wskazane przez fizjoterapeutę,
- dbać o drożność dróg oddechowych przez regularne odkrztuszanie wydzieliny,
- stosować środki i sposoby rozrzedzające wydzielinę:
 - prawidłowe nawodnienie organizmu,
 - nawilżanie dróg oddechowych za pomocą nebulizacji,
 - utrzymanie korzystnej wilgotności powietrza w mieszkaniu,
 - picie rano na czczo ciepłego płynu,
 - stosowanie leków wykrztuśnych zgodnie z zaleceniem lekarza.
- zgodnie ze zleceniem przyjmować leki drogą wziewną,
- przestrzegać zasad higieny kaszlu i odkrztuszania,
- unikać znanych alergenów lub eliminować je z otoczenia, w sytuacjach nowych zwracać uwagę na związek między pojawieniem się duszności, a obecnością alergenów,
- zwracać uwagę na wystąpienie objawów niepożądanych stosowanych leków, np. bóle głowy, nudności, zawroty głowy, przyspieszenie tętna, drżenie rąk i zgłaszać je lekarzowi podczas kontroli w poradni.