



SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE PRZY WYPISIE ZE SZPITALA DLA PACJENTÓW LECZONYCH Z POWODU ASTMY OSKRZELOWEJ

- systematycznie zażywaj zalecone przez lekarza leki,
- nie dopuszczaj do rozwoju i skutecznie likwiduj wszelkie stany zapalenia dróg oddechowych,
- unikaj przebywania w atmosferze zapylenia, zadymienia, mgły i wilgoci,
- skutecznie likwiduj zawilgocenie i zagrzybienie mieszkania,
- usuń z otoczenia przedmioty, które mogą być źródłem alergenu,
- ogranicz ilość miękkich mebli i dywanów,
- zlikwiduj nałóg palenia tytoniu,
- wyklucz pokarmy, które zostały rozpoznane jako wyzwalające lub nasilające duszność,
- wyklucz lub przynajmniej znacznie ogranicz kontakt z substancjami drażniącymi drogi oddechowe,
- otwieraj okna jeśli jest gorąco lub duszno,
- zamykaj okna jeśli jest duże stężenie dymu, spalin samochodowych, unosi się pył, kurz lub pyłki roślin,
- prowadź regularny, oszczędny tryb życia codziennego,
- unikaj nadmiernych stresów, konfliktów,
- dbaj o dobry stan fizyczny organizmu poprzez uprawianie gimnastyki
- lub spaceruj na świeżym powietrzu.

Opracowanie: piel. dypl. Barbara Wąs-Tenerowicz

