



**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 POChP**

**Postęp choroby można spowolnić lub zahamować przestrzegając następujących zaleceń:**

**1. Osoby palące powinny przestać palić papierosy, gdyż palenie jest uważane za jedną z głównych przyczyn przewlekłej choroby obturacyjnej płuc.**

W początkowym okresie choroby zaprzestanie palenia może całkowicie odwrócić jej naturalny rozwój. U osób nadal palących choroba będzie postępować nieuchronnie prowadząc do ciężkiego inwalidztwa, jakim jest niewydolność oddechowa.

Niezależnie, jak bardzo objawy choroby są nasilone, korzyści z zaprzestania palenia są zawsze bardzo duże: zwalnia się postęp choroby, poprawia się ogólny stan organizmu.

**2. Bardzo ważne jest zapobieganie infekcjom dróg oddechowych:**

- 1 x w roku zaszczepić się przeciwko grypie, co 5 lat przeciwko pneumokokowemu zapaleniu płuc (po konsultacji lekarskiej),
- w razie: nasilenia kaszlu oraz ilości wykrztuszanej wydzieliny, zmiany koloru plwociny, pierwszych objawów utrudnionego oddychania, sinego zabarwienia paznokci i uszu - należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza w celu rozpoczęcia leczenia.

**3. Niezmiernie ważna jest aktywność fizyczna**

Osoba z niewydolnością oddychania powinna walczyć z bezczynnością. Im mniejszy wysiłek dziś, tym mniejsza sprawność w przyszłości. Należy zmuszać się do codziennego wysiłku, którego zakres należy uzgodnić z lekarzem.

**4. Istotne jest przestrzeganie właściwej diety:**

- nie dopuszczać do otyłości, gdyż może ona nasilać objawy niewydolności oddychania.
- Osoby z nadwagą powinny razem ze swoim lekarzem lub dietetykiem ustalić dietę, dzięki której osiągną swoją należytą wagę,
- spożywanie posiłku może wiązać się z nasileniem duszności, dlatego wskazane jest częste przyjmowanie posiłków, lecz w niewielkich porcjach,





**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

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

- posiłki powinny być lekkostrawne, urozmaicone. Wskazane jest spożywanie produktów mlecznych, chudego mięsa oraz dużo owoców i warzyw. Najlepiej wykluczyć z jadłospisu produkty konserwowe oraz napoje gazowane.

5. Trudności z zasypianiem lub bezsenność to częsty problem. Dlatego bardzo ważne jest **unormowanie codziennego trybu życia:**

- walczyć z popołudniową drzemką,
- przyjmowanie leków nasennych jest niewskazane, gdyż osłabiają one ośrodki w mózgu odpowiedzialne za oddychanie. Leki nasenne mogą być używane tylko po uzgodnieniu z lekarzem.

**6. Wszystkie przepisane leki:** tabletki, aerozole dozowane, inhalatory kieszonkowe, inhalacje za pomocą nebulizatorów - **należy stosować ściśle według zaleceń lekarza.**

Opracowanie: piel. dypl. Barbara Wqs-Tenerowicz

