

## **ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA CHORYCH LECZONYCH Z POWODU POChP**

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

- ❖ 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 duże:
    - zwalnia się postęp choroby
    - poprawia się ogólny stan organizmu
  
- ❖ •Bardzo ważne jest zapobieganie infekcjom dróg oddechowych:
  - 1x w roku zaszczepić się przeciwko grypie, co 5 lat przeciwko pneumokokowemu zapaleniu płuc
  - w razie: nasilenia kaszlu oraz ilości wykrztuszonej wydzieliny, zmiany koloru plwociny, pierwszych objawów utrudnionego oddychania, siniego zabarwienia paznokci i uszu - należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza w celu rozpoczęcia leczenia.
    - Jeśli w domu jest zalecona tlenoterapia ( koncentrator tlenowy lub butla tlenowa ) należy stosować ją ściśle według zaleceń lekarza.

- 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.
  
- Istotne jest przestrzeganie właściwej diety:
  - nie dopuszczać do otyłości, gdyż może ona nasilac objawy niewydolności oddychania. Osoby z nadwagą powinny razem ze swoim lekarzem 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
  - 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.
  - osoby oddychające tlenem w domu powinny używać tlenu w czasie i po posiłku, ponieważ wysiłek związany z trawieniem jest bardzo duży.
  
- ❖ Trudności z zasypianiem lub bezsenność to częsty problem. Dlatego bardzo ważne jest unormowanie codziennego życia:
  - walczyć z popołudniową drzemką
  - przyjmowanie leków nasennych jest nie wskazane, gdyż osłabiają one ośrodki w mózgu odpowiedzialne za oddychanie. Leki nasenne mogą być używane tylko po uzgodnieniu z lekarzem.

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