

ZALECENIA DLA PACJENTA Z PRZEWLEKŁĄ OBTURACYJNĄ CHOROBA PŁUC

1. NALEŻY UNIKAĆ CZYNNIKÓW MAJĄCYCH WPŁYW NA POSTĘP CHOROBY
 - a. Głównym czynnikiem szkodliwym jest DYM TYTONIOWY
Należy zaprzestać palenia oraz unikać przebywania w pomieszczeniach, w których palone są papierosy.
 - b. Kolejnym czynnikiem jest jakość powietrza, którym oddychamy. Należy sprawdzać aktualny stan powietrza (dostępne informacje na stronach internetowych), ewentualnie zaopatrzyć się w maski antysmogowe.
2. NALEŻY PRZYJMOWAĆ LEKI ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEKARZA I PILNOWANIA ABY ICH PRZYJMOWANIE BYŁO SYSTEMATYCZNE
3. NALEŻY PAMIĘTAĆ O REGULARNYCH WIZYTACH KONTROLNYCH U LEKARZA
4. NALEŻY CHRONIĆ SIĘ PRZED INFEKCJAMI DRÓG ODDECHOWYCH
 - a. W miarę możliwości coroczne szczepienie przeciwko grypie.
 - b. Unikanie miejsc zatłoczonych.
 - c. Unikać zimnego powietrza.
 - d. Nie bagatelizować objawów rozwijającej się infekcji.
5. NALEŻY PROWADZIĆ GIMNASTYKĘ ODDECHOWĄ, KTÓRA POPRAWIA WYDOLNOŚĆ ODDECHOWĄ ORAZ OGÓLNE SAMOPOCZUCIE
 - a. W miarę możliwości i stanu zdrowia treningi ogólnousprawniające.
 - b. Oddychanie przez tzw. zasnurowane usta.
 - c. Oddychanie przeponowe.
 - d. Trening mięśni oddechowych (dmuchanie przez rurkę do butelki).
6. NALEŻY PRZESTRZEGAĆ ODPOWIEDNIEJ DIETY
 - a) Spożywanie mniejszych posiłków a częściej.
 - b) Unikanie posiłków ciężkostrawnych i wzdymających.
 - c) Unikanie jedzenia przed snem. Ostatni posiłek najpóźniej 3 godziny przed snem.
 - d) Przyjmowanie dużej ilości płynów doustnych. Posiłki popijać po zakończonym jedzeniu, unikać picia w trakcie.
 - e) Utrzymywanie prawidłowej wagi. Nadwaga i niedowaga nie są wskazane.
 - f) Spożywanie posiłków w spokoju, w pozycji siedzącej, dokładnie przeżuwać pokarmy.
 - g) Przeprowadzenie konsultacji z dietetykiem, w celu ustalenia odpowiedniej diety.
7. NALEŻY STARAĆ SIĘ UTRZYMAĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, UWZGLĘDNIAJĄC INDYWIDUALNE MOŻLIWOŚCI
 - a) Spacer minimum 30 minut dziennie.
 - b) Ćwiczenia mięśni nóg i brzucha.
 - c) Konieczna regularność w prowadzonym trybie życia.
 - d) Czynności wykonywać spokojnie bez wymuszanego pośpiechu.
 - e) Utrzymywać prawidłowy rytm dobowy. Wypiać się w nocy, przestrzegając stałych godzin.
 - f) W razie konieczności zalecana konsultacja rehabilitanta/fizjoterapeuty.

8. NALEŻY STOSOWAĆ DOMOWĄ TLENOTERAPII (BUTLA TLENOWA, KONDENSATOR TLENOWY) ZGODNIE ZE WSKAZANIAMI I ZALECANIAMI
 - a) Zgodnie z zaleceniami oraz w sposób bezpieczny dla chorego i jego bliskich.
 - b) Zakaz palenia w pomieszczeniach, odpowiednia lokalizacja urządzeń by nie dopuścić do przegrzania lub upadku aparatury.
9. NALEŻY DBAĆ O DOBRE SAMOPOCZUCIE
 - a) Utrzymywanie kontaktów z rodziną i znajomymi.
 - b) Stosowanie technik relaksacyjnych.
 - c) Wykorzystanie wolnego czasu na zajęcia kreatywne np. szydełkowanie, krzyżówki, modelarstwo, czytanie książek, itp.
 - d) Jeśli nastąpi potrzeba, korzystanie z pomocy psychoterapeuty.

Bibliografia

1. Piotr Gajewski, Andrzej Szczeklik: Interna Szczeklika 2016 Podręcznik chorób wewnętrznych, Medycyna Praktyczna, Kraków 2016.
2. Jan Zieliński: Jak radzić sobie z POCHP, seria wydawnicza Lekarz radzi, PZWL, Warszawa 2013.

Opracowała: Małgorzata Badawika p.o. Pielęgniarki Oddziałowej Klinicznego oddziału chorób wewnętrznych i endokrynologii Szpitala Wolskiego