

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA CHORYCH 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 alergenów
- ❖ 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 itp.

- ❖ Dbaj o dobry stan fizyczny organizmu poprzez uprawianie gimnastyki lub spaceruj na świeżym powietrzu