

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW LECZONYCH Z POWODU CHORÓB UKŁADU ODDECHOWEGO.

❖ Dbaj o dobrą kondycję fizyczną organizmu poprzez:

- uprawianie ćwiczeń fizycznych lub innej formy ruchu dostosowanej do swoich możliwości
- unikaj przebywania w atmosferze zadymienia, zapylenia, wilgoci
- nie pal tytoniu
- nie pij alkoholu
- prowadź regularny tryb życia unikając nadmiernych stresów

❖ Zadbaj by:

- codzienna dieta zawierała pełnoziarniste produkty zbożowe, odpowiednią ilość warzyw i owoców, serów, jogurtów, tłuszczów roślinnych (najlepiej oleju, np. z oliwek)
- kilka razy w tygodniu spożywaj ryby, drób, jaja
- czerwone mięso spożywaj tylko kilka razy w miesiącu
- ogranicz spożywanie: soli, słodyczy, tłuszczów zwierzęcych, białego pieczywa

❖ Systematycznie wykonuj badania kontrolne.