

## **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.**