



WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z POChP

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), jest schorzeniem układu oddechowego, polegającym na wystąpieniu utrwalonego zwężenia oskrzeli, które zmniejsza przepływ powietrza i powoduje trudności z oddychaniem czyli duszność.



1. Unikaj czynników wpływających na postępy choroby:
 - zaprzestań palenia tytoniu – to najważniejszy czynnik mogący spowolnić postęp choroby
 - unikaj biernego palenia (nie przebywaj w pomieszczeniach gdzie ktoś pali)
 - w miarę możliwości unikaj zanieczyszczonego powietrza, stosuj maski antysmogowe z atestem
2. Stosuj gimnastykę oddechową ponieważ: poprawia wydolność wysiłkową, zmniejsza uczucie duszności, redukuje ilość zaostrzeń, poprawia samopoczucie:
 - trening ruchowy – ogólnie usprawniające ćwiczenia fizyczne
 - oddychaj przez „zasnurowane” usta
 - oddychaj przeponą
 - stosuj ćwiczenia oddechowe wzmacniające mięśnie brzucha.
3. Właściwie i systematycznie stosuj leczenie farmakologiczne, które w zależności od stopnia choroby zmniejsza częstotliwość i ciężkość zaostrzeń, zwiększa tolerancję wysiłku, poprawia stan ogólny:
 - stosuj leczenie zgodnie z zaleceniami lekarskimi
 - właściwie stosuj leki doustne i wziewne
 - w razie problemów z używaniem inhalatorów zwróć się o pomoc do pielęgniarki środowiskowej



- unikaj leków nasennych i uspokajających, mogących nasilać niewydolność oddechową.
4. Utrzymuj sprawność fizyczną w każdym stadium choroby, ponieważ wzmacnia odporność, poprawia kondycję, ćwiczenia dostosuj do swoich możliwości;
 - ćwicz mięśnie nóg i brzucha
 - spaceruj 30 minut dziennie w tempie powodującym umiarkowaną duszność, nie unikaj wysiłku w obawie przed dusznością
 - przy jeździe na rowerze stacjonarnym stosuj wysiłek przerywany – 3 min. jazdy, 3 min. przerwy i tak przez 30 min.
 - przed wyjściem z domu sprawdź jakość powietrza – jeżeli zła – staraj się nie wychodzić, lub wychodź z maską antysmogową
 - staraj się prowadzić uregulowany tryb życia, przestrzegaj stałych godzin snu
 - unikaj pośpiechu.

5. Stosuj właściwą dietę zleconą przez lekarza, w celu utrzymania odpowiedniej masy ciała



- unikaj obfitych posiłków, wzdymających i ciężkostrawnych, gdyż to utrudnia pracę przepony
- jedz małe porcje najlepiej 5 posiłków dziennie, unikaj jedzenia przed snem
- pij płyny, aby ułatwić ewakuację wydzieliny z dróg oddechowych
- unikaj nadwagi jak i niedowagi.

6. Chron się przed infekcjami dróg oddechowych;

- szczepienia p/ grypie, Covid 19
- unikaj dużych skupisk ludzkich, zimnego powietrza
- często myj ręce wodą z mydłem szczególnie po kontakcie z ludźmi
- nie lekceważ nasilenia objawów świadczących o zaostrzeniu choroby, w razie nasilenia objawów skontaktuj się z lekarzem



7. Popraw sobie nastrój zwiększając w ten sposób chęć do walki z chorobą m.in. poprzez:

- utrzymywanie kontaktu z bliskimi
- stosuj metody relaksacyjne
- w razie potrzeby skorzystaj z pomocy psychoterapeuty.

Na podstawie: Andrzej Szczeklik, Piotr Gajewski – Interna Szczeklika 2016/2017, Medycyna Praktyczna Kraków 2016, Jan Zieliński – Jak radzić sobie z POChP PZWL Warszawa 2011. Opracowała mgr Mariola Gacek.