



Zalecenia pielęgniarstwa pielęgniarstwa po odmie opłucnowej

1. Unikaj dźwigania.
2. Unikaj zanieczyszczonego powietrza (lakier, dym tytoniowy itp.).
3. Unikaj nagłych zmian ciśnienia atmosferycznego, np. wspinaczka wysokogórska czy lot samolotem a także nagłych zmian w drogach oddechowych takich jak gra na instrumentach dętych czy nurkowanie.
4. Ogranicz nadmierny wysiłek fizyczny.
5. Zalecany jest oszczędzający, uregulowany tryb życia a także sport z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym i spacerami.