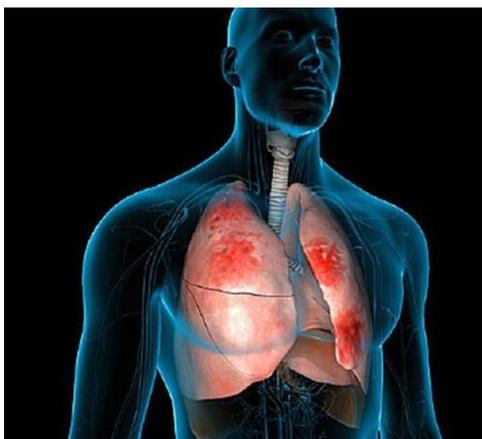


Пневмония: симптомы, профилактика



Пневмония или воспаление легких – это инфекционно–воспалительное заболевание легких, вирусной, грибковой или бактериальной природы, поражающее легочную ткань.

Наиболее распространенной причиной развития пневмонии является пневмококк (до 90%). Реже пневмония бывает аспирационной, возникающей из-за попадания желудочного содержимого в легкие при рвоте. Есть некоторые микроорганизмы, которые не имеют своей клеточной стенки и паразитируют внутри клеток организма хозяина (микоплазма, хламидия)–могут вызывать развитие атипичной пневмонии.

Пневмония развивается чаще всего как вторичное осложнение инфекционных и неинфекционных процессов (недолеченные простудные заболевания, бронхит и т.д.). Гораздо реже воспаление легких носит первичный характер – это, как правило, связано с нарушением иммунитета (врожденным или же приобретенным иммунодефицитом – например, ВИЧ – инфекция).

В зависимости от условий заражения выделяют два вида заболевания:внебольничная и внутрибольничная пневмония.Уточним:внебольничной пневмонией называют острое заболевание, которое возникло вне стационара или диагноз выставлен пациенту в первые 2 суток от момента его госпитализации.

В последнее десятилетие в России отмечается рост заболеваемости и смертности от пневмонии и ее осложнений. Каждый год более 1,5 миллионов человек проходят лечение по поводу данного заболевания. Особенно это актуально среди пожилых пациентов, так как летальность в пожилом и старческом возрасте значительно выше, чем в других возрастных группах и достигает 70% при госпитальных пневмониях.

Отмечено, что на заболеваемость пневмонией влияние оказывает время года, частота ее нарастает в январе-марте и уменьшается в апреле-октябре.Заболеваемость повышается также во время вспышек гриппа.

Пневмония передаетсявоздушно-капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Основные симптомы:

1. повышение температуры тела, озноб;
2. кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
3. одышка - ощущение затруднения при дыхании;
4. боли в грудной клетке при дыхании;

В тяжелых случаях больного могут беспокоить общие симптомы:

5. резкая слабость,
6. отсутствие аппетита,
7. боли в суставах,
8. диарея (понос),
9. тошнота и рвота,
10. тахикардия (частый пульс),
11. снижение артериального давления.

Следует отметить, что в связи с применением на протяжении ряда лет современных методов лечения классическое течение пневмонии встречается редко. Продолжительность лихорадочного периода сократилась до двух-трех дней.

Осложнения:

1. **легочные:** плевриты, абсцесс и гангрена легкого, острая дыхательная недостаточность и др.;
2. **внелегочные:** «легочное» сердце, инфекционно–токсический шок, сепсис, менингит, психозы, анемии и др.

Лечение: основным принципом эффективного лечения пневмонии является назначение антибиотиков.

Профилактика пневмонии:

Первичная профилактика - включает в себя комплекс мер, предупреждающих развитие респираторно–вирусных инфекций.

Рекомендации:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.
3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
5. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать **прививку против гриппа**, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.
6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.
7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами.
9. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
10. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно

применять только по назначению врача.

11. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Вторичная профилактика - профилактические мероприятия направлены на предотвращение пневмонии у лиц, имеющих к ней предрасположенность или переболевших ей недавно.

Такие пациенты должны наблюдаться у врача, они периодически сдают анализы и делают флюорографическое обследование.

Рекомендации включают в себя:

1. выполнение специальных физических упражнений;
2. массажное воздействие на грудную клетку;
3. физиотерапевтические процедуры;
4. приём витаминов (преимущественно группы В и С). Лечащим врачом могут быть назначены другие мероприятия.

Третичная профилактика – предусматривает реабилитацию пациентов, у которых возникли после перенесенной пневмонии тяжелые осложнения, либо заболевание приобрело хронический характер, что препятствует полноценной жизнедеятельности человека.

К мероприятиям третичной профилактики относятся:

1. Помощь в получении льготного санаторно-курортного лечения.
2. Профилактика рецидивов.
3. Помощь в трудоустройстве или переводе на другое место работы.
4. Психологическая помощь и групповая терапия.
5. Другие мероприятия, способные улучшить жизнедеятельность хронически больного.

Здоровья Вам и Вашим близким!