О мерах профилактики пневмонии

Несмотря на достижения современной медицины и появление новых эффективных антибактериальных препаратов, пневмония является чрезвычайно распространенным и угрожающим жизни заболеванием. Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей с обязательным вовлечением легочной ткани (альвеол, бронхов, бронхиол).

Причины пневмонии

Часто причиной является бактериальная флора, в особенности стафилококковая. Бактериальная пневмония может развиться после инфекции верхних дыхательных путей, например, простуды или гриппа. Примерно в 50% случаев возбудителем пневмонии является вирус. Вирусная пневмония чаще встречается зимой и обычно не носит такой острый характер как бактериальная пневмония. В некоторых случаях возбудителями являются микоплазмы — микроорганизмы со свойствами, как вирусов, так и бактерий. Другими возбудителями пневмонии могут быть грибы и паразиты, но это случается гораздо реже.

Симптомы пневмонии

Основные клинические признаки пневмонии: острое, внезапное начало, связанное, как правило, с переохлаждением, повышение температуры, возможен озноб, появление кашля. Кашель в первые дни обычно сухой, затем появляется мокрота, которая чаще носит слизисто-гнойный или гнойный характер. Возможно появление в грудной клетке болей при дыхании, одышки, интоксикации (слабости, головной боли, общих симптомов недомогания) и т. д.

Диагностика заболевания

Для подтверждения наличия пневмонии необходимо проведение рентгенологического исследования органов грудной клетки. При этом на полученных рентгенограммах определяется затемнение (инфильтрация) соответственно локализации процесса. В ложных случаях необходимо использовать компьютерную томографию органов грудной клетки. В общем анализе крови при пневмонии определяется ускорение СОЭ, лейкоцитоз (повышение количества лейкоцитов – основной признак общего воспаления), повышение содержания палочкоядерных нейтрофилов (указывает на наличие выраженного гнойного воспалительного процесса).

Тяжесть течения пневмонии зависит от выраженности интоксикации, дыхательной недостаточности, обширности поражения, наличия осложнений пневмонии.

Осложнения пневмонии:

* воспаления плевры (плевриты),
* отек легких,
* абсцесс легкого (полость в легком, заполненная гноем),
* нарушения дыхания.

Меры профилактики пневмонии

1. Вакцинация против пневмококковой инфекции и гриппа является наиболее эффективным способом профилактики пневмонии. Вакцинация рекомендована для детей, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.
2. Частое и тщательное мытье рук с мылом помогает предотвратить распространение бактерий и вирусов, вызывающих пневмонию.
3. Избегание контакта с больными людьми, особенно если у них есть симптомы респираторных инфекций.
4. Регулярные физические упражнения и сбалансированное питание способствуют укреплению иммунной системы.
5. Достаточный сон и избегание стрессов также важны для поддержания здоровья.
6. Регулярная уборка и дезинфекция помещений, особенно в местах, где могут обитать инфицированные люди.
7. Использование средств для дезинфекции поверхностей помогает уничтожить микроорганизмы, вызывающие пневмонию.
8. Прием витаминов и минералов, особенно в периоды повышенного риска (осень и зима), помогает укрепить иммунную систему.
9. Отказ от курения и злоупотребления алкоголем также способствует улучшению общего состояния здоровья.

Пневмония – серьезное заболевание, требующее внимательного отношения к профилактике. Вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни и дезинфекция помогут вам и вашим близким избежать риска заражения. Если вы заметили у себя или у своих близких симптомы пневмонии, немедленно обратитесь к врачу для получения квалифицированной помощи.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких, следуя этим простым, но эффективным мерам профилактики!

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна