

Пневмония. Профилактика пневмонии

Пневмония (воспаление легких) — острое инфекционно-воспалительное заболевание, с очаговым поражением респираторных отделов легких, внутриальвеолярной экссудацией, выраженной лихорадочной реакцией и интоксикацией организма.

По частоте смертельных исходов воспаление легких стоит на первом месте среди заболеваний лёгких. Воздействие провоцирующих факторов в несколько раз увеличивает вероятность развития пневмонии. К группе риска относятся взрослые с застойной сердечной недостаточностью, хроническими бронхитами, лица пожилого возраста, ослабленные и истощенные больные с длительным постельным режимом. Особо подвержены развитию пневмонии курящие и злоупотребляющие алкоголем взрослые люди. Заболевание возникает при попадании в ослабленный организм человека микроба.

Чаще всего воспаление легких вызывают бактерии (пневмококки, гемофильная палочка, реже — микоплазмы, хламидии), однако вероятность заболеть пневмонией увеличивается в периоды вспышек и эпидемий острых респираторных вирусных инфекций.

Среди причин, вызывающих пневмонию у взрослых, на первом месте стоит бактериальная инфекция. Чаще всего возбудителями являются:

- грамположительные микроорганизмы: пневмококки (от 40 до 60%), стафилококки(от 2 до 5%), стрептококки(2,5%);
- грамотрицательные микроорганизмы: палочка Фридендера (от 3 до 8%), гемофильная палочка (7%), энтеробактерии (6%), протей, кишечная палочка, легионелла и др. (от 1,5 до 4,5%);
- микоплазмы (6%);
- вирусные инфекции (вирусы герпеса, гриппа и парагриппа, аденовирусы и т. д.);
- грибковые инфекции.

Факторы риска для развития пневмонии легких среди взрослых:

- Постоянные стрессы, которые истощают организм.
- Не полноценное питание. Недостаточное употребление фруктов, овощей, свежей рыбы, нежирного мяса.
- Ослабленный иммунитет. Приводит к снижению барьерных функций организма.
- Частые простудные заболевания, приводящие к формированию хронического очага инфекции.
- Курение. При курении стенки бронхов и альвеол покрываются различными вредными веществами, не давая органам дыхания нормально работать.
- Злоупотребление алкогольными напитками.

- Хронические заболевания. Особенно сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца.

Первые признаки пневмонии, которые должны насторожить человека:

- слабость в конечностях (ощущение, когда «ватные ноги»);
- повышение температуры тела;
- сухой кашель;
- одышка;
- периодические приливы, которые сменяет состояние холодного пота.

Специфическим признаком пневмонии у взрослого человека является чувство острой боли в области грудной клетки при совершении дыхательных движений и в процессе кашля.

Температура тела может быть очень высокой до 39-40С, а может оставаться субфебрильной 37,1-37,5С. Поэтому даже при невысокой температуре тела, кашле, слабости и других признаках недомогания, следует в обязательном порядке обратиться к врачу.

Основные симптомы пневмонии у взрослых:

- повышенная температура тела;
- кашель, вначале заболевания сухой, по мере развития — с обильной мокротой;
- одышка;
- повышенная утомляемость, слабость;
- страх, вызванный нехваткой воздуха;
- боль в грудной клетке.

Второстепенные признаки пневмонии:

- головная боль;
- цианотичность (посинение) губ и ногтей;
- боль в мышцах;
- быстрая утомляемость, одышка;
- жар.

Если прогрессирует двусторонняя пневмония:

- посинение губ, кончиков пальцев;
- тяжелое, сбивчивое дыхание;
- непрерывный сухой кашель с отделением мокроты;
- одышка, слабость во всем теле;
- отсутствие аппетита.

Иногда пневмония имеет стертое течение — без повышения температуры. Обращает на себя внимание лишь слабость, снижение аппетита, учащенное дыхание, периодический кашель. В таком случае диагноз подтверждается только рентгенологически.

Самостоятельная диагностика пневмонии не только невозможна, но и крайне опасна, ведь начав лечить заболевание неправильно, можно ускорить его развитие или спровоцировать появление осложнений.

Пневмония — серьёзное заболевание, которое лечится в стационарных условиях, под строгим наблюдением врача. Он сможет правильно подобрать лечение, чтобы не только вылечить болезнь, но и избежать дальнейших осложнений.

Профилактические мероприятия у взрослых

Организм каждого человека имеет защитный механизм для борьбы с инфекцией. Клетки иммунной системы обезвреживают вирусы и бактерии, которые попадают в органы дыхания. При ослабленном иммунитете труднее предотвратить заболевание, поэтому взрослым необходимо соблюдать

меры профилактики пневмонии:

- Проводить вакцинацию против гриппа. Особенно это касается людей старше 60 лет, у которых иммунная система ослабленная.
- Избегать контакта с заболевшими простудными заболеваниями. Если не удастся избежать контакта с такими пациентами, надевают марлевую повязку.
- Своевременно лечить простудные заболевания.
- Стремиться к сбалансированному питанию.
- Укреплять здоровье с помощью закаливания, дыхательных упражнений для легких, витаминных комплексов и противовирусных препаратов в межсезонье.
- Вести здоровый образ жизни: отказаться от вредных привычек, чередовать полноценный отдых с умеренными физическими нагрузками.
- Соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки.
- Регулярно проветривать помещение, жилье содержать в чистоте.
- Минимизировать стрессовые ситуации, которые могут возникнуть вследствие эмоциональных нагрузок. Слабая нервная система способствует снижению иммунитета.
- Избегать переохлаждений.

Здоровый образ жизни, крепкий сон, постоянные прогулки и отказ от вредных привычек поможет предотвратить воспаление лёгких. Если все же не удалось избежать заболевания, то после выздоровления нужно вплотную заняться укреплением иммунной системы. Следите за здоровьем.