

Как распознать и предупредить пневмонию

Внебольничная пневмония (далее - ВП) является острым заболеванием, которое сопровождается лихорадкой, кашлем, выделением мокроты, болью в грудной клетке, одышкой.

ВП является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии. Основными возбудителями вирусных и бактериальных пневмоний у взрослых и детей с ненарушенной иммунной системой считают вирусы гриппа А и В, аденовирусы, РС-вирус, вирусы парагриппа, микоплазму, хламидии, реже обнаруживается метапневмовирус.

Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, пожилые лица.

Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением инфекционных и неинфекционных процессов.

Часто пневмония развивается как осложнение респираторных вирусных инфекций, поэтому важно не переносить ОРВИ «на ногах», а выполнять все назначения врача.

Необходимо срочно обратиться к врачу, если на фоне ОРВИ, гриппа, кори или другой инфекции появились симптомы:

- резкое ухудшение самочувствия на 3-5 день от начала болезни;
- длительно сохраняющийся подъем температуры тела (более 5 дней);
- повторный подъем температуры тела после кратковременной ее нормализации;

длительный кашель;

- сильная слабость, повышенная потливость;
- ощущение нехватки воздуха при дыхании.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

- своевременно вакцинироваться против гемофильной и пневмококковой инфекции, гриппа, кори, коклюша;
- соблюдать правила гигиены (мыть руки с мылом, пользоваться антисептиком);
- своевременно обращаться к врачу при простудных заболеваниях;
- в общественных местах носить маски и соблюдать социальную дистанцию;
- сбалансированно питаться;
- соблюдать оптимальную физическую активность;
- отказаться от вредных привычек, в том числе от курения;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- своевременно лечить другие заболевания, способствующие развитию пневмонии (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и другие).

Важно помнить, 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, COVID-19).

Если заболели вы или ваш ребенок, необходимо остаться дома и как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Своевременное обращение к врачу, правильная диагностика и лечение помогут вылечиться и избежать серьезных осложнений.