

«ОСТОРОЖНО! ВИРУС!»

ПНЕВМОНИЯ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

- температура 38-40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни

При малейшем подозрении на пневмонию НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.

Пневмония - достаточно серьёзное заболевание. Несмотря на высокий уровень развития современной медицины, большие диагностические и терапевтические возможности, мы всё ещё встречаемся с тяжёлым, осложнённым течением болезни вплоть до смертельного исхода. Чуть более века назад 95 пациентов из 100 заболевших погибали. Эра антибиотиков радикально все изменила. Однако печальные исходы пока имеют место во всем мире, в том числе в странах с очень высоким уровнем развития медицины.

Коварный недуг

Пневмония коварна. Она может протекать типично, но иногда скрывается под масками других болезней. Если говорить о «золотом стандарте» начала заболевания, то это кашель с отделением мокроты, боль в грудной клетке при кашле и дыхании, высокая температура тела, выраженная слабость, иногда одышка. Но пневмония может проявляться и по-другому - протекать без повышения (и даже с понижением) температуры, без значительных изменений в показателях крови, однако при этом, например, сопровождаться головной или мышечной болью, очень сильным сухим кашлем с болями в горле. Могут наблюдаться симптомы острой сердечной недостаточности (резкая одышка, особенно в положении лёжа; цианоз; хрипы в груди, слышные на расстоянии, - так называемое «клокочущее дыхание») или признаки нарушения мозгового кровообращения, прогрессирование энцефалопатии у пациентов преклонного возраста и с фоновой патологией (сердечной или неврологической). Иногда болезнь может не иметь симптомов вовсе, выявиться случайно при проведении флюорографии.

Срочно к врачу!

Если у вас ухудшилось состояние, в любом случае нужно показаться врачу и не заниматься «самодиагностикой» и самолечением. Врач вас осмотрит и при подозрении на пневмонию назначит необходимый минимум обследований: рентгенограмму лёгких в двух проекциях и общий анализ крови с лейкоцитарной формулой. Для полноты картины врачу могут понадобиться и другие данные. Допустим, биохимический анализ крови поможет определить, не нарушена ли у пациента с хроническими заболеваниями функция

того или иного органа, что может повлиять на более тяжелое течение болезни и, соответственно, на прогноз. Врачи также обращают внимание на уровень С-реактивного белка, который значительно повышается при пневмонии и может указывать на тяжесть поражения легких. Иногда пневмония не диагностируется рентгенологически, поэтому врач может назначить рентгеновскую компьютерную томографию (РКТ) органов грудной клетки.

Как лечить

Если врач ставит пациенту диагноз «пневмония», прием препаратов необходимо начать в ближайшие часы - это повышает эффективность лечения и улучшает прогноз. Весь курс лечения необходимо пройти полностью, не прерывая прием препаратов самостоятельно. Эффективность лечения оценивается через 2-3 суток (по температуре тела, общему самочувствию). При тяжелом течении заболевания пациенты лечатся в стационаре. Там же дополнительно проводят обследования: микробиологические исследования крови, мокроты, по показаниям - УЗИ грудной клетки, РКТ, в некоторых случаях - бронхоскопию.

Как защититься

Чтобы снизить риск заболевания респираторными инфекциями (пневмония - это также острая респираторная инфекция, только нижних дыхательных путей), нужно соблюдать гигиену рук: их необходимо мыть как можно чаще, так как через рукопожатия, дверные ручки, поручни в транспорте на кожу рук попадают миллионы микробов. И, если вы прикасаетесь к лицу, носу, глазам, губам, микробы легко проникают в ваш организм и при ослаблении иммунитета вызывают заболевание.

Второе - это вакцинация. Доказано: люди, которые привились от гриппа, имеют больше шансов избежать тяжелого течения болезни и развития осложнений. В первую очередь вакцинация показана пациентам из групп риска. Также сегодня доступна прививка против пневмококковой инфекции. Пневмококк - основной возбудитель пневмонии, часто ее тяжелого течения, также он вызывает острые средние отиты, гнойные синуситы, сепсис и менингиты у детей. В России, например, вакцинацию против пневмококковой инфекции ввели в национальный календарь прививок: малышей прививают с рождения. Не так давно там стали также бесплатно прививать пациентов в возрасте 65+ и призывников, что хорошо повлияло на снижение заболеваемости. В зарубежных исследованиях отмечается значимое снижение случаев пневмококковых инфекций у детей в результате вакцинации. По данным ВОЗ, пневмония - это основная причина смерти детей до 5 лет.

Также важно полноценно питаться (не менее 5 доз свежих овощей и фруктов в день круглогодично); быть физически активным; отказаться от курения; чаще бывать на свежем воздухе; до минимума снизить употребление алкоголя или вовсе от него отказаться; следить за состоянием полости рта и чистить зубы утром и вечером.