

Пневмония: виды и меры профилактики

Пневмония – острое поражение легких инфекционно-воспалительного характера, вызванное бактериями, вирусами или грибами. Клиника пневмонии характеризуется лихорадкой, слабостью, потливостью, болью в грудной клетке, одышкой, кашлем. Актуальность проблемы в том, что несмотря на внедрение новых антимикробных препаратов, сохраняется высокий процент осложнений и летальности (до 9%).

Этиологические факторы разнообразны: пневмококки (40-60%), стафилококки (2-5%), стрептококки (2-3%), гемофильные палочки (7%), энтеробактерии (6%), легионеллы (1-4 %), микоплазмы (6%), вирусные инфекции (вирусы гриппа, аденовирусы, герпеса, др.), грибковые инфекции. Возбудители могут проникать в легкие через бронхи, кровь, лимфу. Основной путь распространения – воздушно-капельный. У больного человека возбудители накапливаются в носоглоточной слизи и мокроте. Во время чихания, кашля или разговора облако в виде аэрозоля микробов распространяется на расстояние более 3-х метров.

Пневмонии могут быть острыми, затяжными, хроническими. Они могут осложняться плевритом, абсцессом, токсическим шоком, миокардом, гломерулонефритом, др.

Заболеваемость повышается в осенне-зимний период, когда у людей снижается иммунитет и возникает дефицит витаминов, а воздух помещений в учреждениях плохо проветривается.

Меры предупреждения пневмоний заключаются в закаливании организма, поддержке иммунитета, санации хронических инфекционных очагов носоглотки, прекращения курения и злоупотребления алкоголем.

Главные правила профилактики пневмонии:

1. Избегайте переохлаждений и стрессов.
2. Мойте руки с мылом чаще, 15-30 секунд, чтобы удалить микроорганизмы, способные вызвать пневмонию.
3. Не курите. Продукты распада никотина повреждают бронхи и легкие, снижают их устойчивость к респираторным инфекциям.
4. Защищайте органы дыхания. Вдыхание пыли, сильнодействующих химических соединений вредно для легочной ткани.
5. Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащенной витаминами и микроэлементами, следите за своим весом.
6. Занимайтесь гимнастикой. Дыхательная гимнастика (регулярные глубокие движения типа вдох-выдох, надувание воздушных шариков) направлена на улучшение вентиляции легких.
7. Избегайте контакта с больными гриппом, другими респираторными инфекциями, корью, ветрянкой (если не болели этими инфекциями). Пневмония может быть осложнением этих заболеваний.
8. Регулярно проветривайте помещение.
9. Своевременно лечите хронические очаги инфекции. Тонзиллит, кариозные зубы, инфекции в других органах являются источниками болезнетворной флоры, которая может попасть в легкие.
10. Регулярно проходите диспансеризацию, профилактические осмотры и флюорографию.
11. Чтобы не заболеть пневмонией, обязательно сделайте прививку против гриппа и пневмококковой инфекции!

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.