

12 ноября – Всемирный день борьбы с пневмонией



Ежегодно 12 ноября отмечается **Всемирный день борьбы с пневмонией**. Несмотря на все усилия, предпринимаемые врачами по всему миру, пневмония до сих пор остается одним из самых распространенных заболеваний. Согласно статистике, от воспаления легких ежегодно умирает более двух миллионов человек. Это больше, чем СПИД, малярия и корь, вместе взятые.

Пневмония - серьезное заболевание, чаще всего инфекционного характера, имеющее тяжелое течение и чреватое многими осложнениями. Пневмония является одной из форм острой респираторной инфекции, воздействующей на легкие. Легкие состоят из мелких мешочков, называемых альвеолами, которые при дыхании у здорового человека наполняются воздухом. При пневмонии альвеолы заполняются гноем и жидкостью, что делает дыхание болезненным и ограничивает поступление кислорода.

По данным ВОЗ, пневмонией и другими формами воспаления легких ежегодно болеют около 450 миллионов человек, занимая четвертое место среди причин смертности после сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и несчастных случаев.

Пневмония чаще всего поражает детей, пожилых людей и людей с ослабленной иммунной системой.

У взрослых группу риска составляют лица старше 65 лет, лица, имеющие негативные социально-бытовые условия жизни, недостаточное питание; пациенты с серьезными хроническими заболеваниями (диабетом, почечной недостаточностью, хроническими заболеваниями легких и ослабленным иммунитетом), с малоактивным образом жизни. Пневмония поражает людей старшего поколения, людей с иммунодефицитом и детей до пяти лет, так как именно у этих групп людей ослабленный или ещё недостаточно окрепший иммунитет. Подвержены заражению пневмонией люди, которые имеют ослабленную иммунную систему из-за пересадки

органов или проведения курсов химиотерапии, а также злоупотребляющие вредными привычками. Беременные женщины также подвержены риску развития опасной для жизни пневмонии.

Факторы риска развития пневмонии:

- бактериальная, вирусная или грибковая инфекция;
- хронические заболевания легких, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта;
- снижение защитных функций вследствие перенесенных заболеваний;
- возрастные изменения организма;
- курение (табачный дым снижает защитную функцию органов дыхания) и злоупотребление алкоголем;
- низкая двигательная активность;
- нерациональное питание.

Возбудители пневмонии

Пневмония вызывается целым рядом возбудителей инфекции, включая вирусы, бактерии и грибки.

К числу наиболее распространенных относятся:

- **streptococcus pneumoniae** – наиболее распространенная причина бактериальной пневмонии;
- **haemophilus influenzae** тип b (Hib) – вторая по частоте причина бактериальной пневмонии;
- **респираторно-синцитиальный вирус** является распространенной причиной вирусной пневмонии;
- у ВИЧ-инфицированных пациентов одной из наиболее распространенных причин пневмонии являются **пневмоцисты**. Эти микроорганизмы приводят, по меньшей мере, к одной четверти всех случаев смерти ВИЧ-инфицированных пациентов от пневмонии.

Симптомы пневмонии

Симптомы пневмонии, в зависимости от вида, могут быть схожи с симптомами простуды или гриппа.

Симптомы *бактериальной пневмонии* могут появляться как остро, так и постепенно. Они включают: лихорадку, дрожь, острую боль в груди, сильное потоотделение, кашель с густой, рыжеватой или зеленоватой мокротой, учащенный пульс и ускоренное дыхание. Возможны посинения губ и ногтей.

Для *вирусной пневмонии* характерны: жар, сухой кашель, головная боль, мышечная боль, слабость, переутомление и сильная одышка.

Профилактика:

Пневмония – сейчас одна из наиболее часто встречающихся болезней. Не смотря на успехи медикаментозной терапии, пневмония все еще считается опасной, а подчас даже смертельной болезнью. Предупредить развитие воспаления легких поможет качественная профилактика пневмонии, поэтому важно соблюдать следующие ***меры профилактики:***

1. *Проводите вакцинацию.* Особенно это касается людей старше 60 лет, у которых иммунная система ослабленная (иммунизация против пневмококка, гемофильной инфекции, кори и коклюша является наиболее эффективным способом профилактики пневмонии).

2. *Пневмония* требует изоляции больных. Если не удастся избежать контакта с такими пациентами, надевайте марлевую повязку.

3. Своевременно лечите простудные заболевания. Если воспаление длится более пяти дней, необходимо обратиться к специалисту. Он поможет подобрать индивидуальную схему лечения.

4. Соблюдайте принципы сбалансированного питания.

5. Укрепляйте здоровье с помощью закаливания, дыхательных упражнений для легких, витаминных комплексов и противовирусных препаратов в межсезонье.

6. *Ведите правильный образ жизни:* откажитесь от вредных привычек, чередуйте полноценный отдых с умеренными физическими нагрузками.

7. Соблюдайте *правила личной гигиены*, часто мойте руки.

8. Регулярно *проветривайте* помещение, жилье содержите в чистоте.

9. Минимизируйте стрессовые ситуации, которые могут возникнуть вследствие эмоциональных нагрузок. Слабая нервная система способствует снижению иммунитета.

10. Избегайте переохлаждения.

11. Своевременно проходите курс лечения хронических заболеваний органов дыхания.

В период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа вопрос профилактики пневмонии особенно актуален, поэтому соблюдайте правила личной гигиены и поддерживайте свой иммунитет!

Берегите себя и своих близких!