

Профилактика пневмонии



Пневмония - это воспаление легочной ткани, как правило, инфекционного происхождения.

Пневмонию могут вызывать разные возбудители: **вирусы, бактерии, грибы и простейшие.**

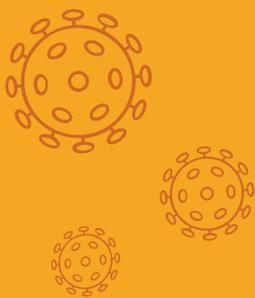
Большинство случаев заболевания вызывают *S. pneumoniae*, *C. pneumoniae*, *M. pneumoniae*, *H. influenzae*, *S. aureus* и *L. pneumophila*, вирусы гриппа, кори, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус.

Факторы риска:

- пожилой и детский (до 5 лет) возраст,
- наличие хронических заболеваний: бронхиальной астмы, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы,
- иммунодефицитные состояния,
- тяжелые условия труда,
- недостаточное питание,
- низкий уровень жизни,
- неблагоприятные бытовые условия

Симптомы

- общее недомогание,
- кашель,
- одышка,
- подъем температуры,
- озноб и потливость,
- выраженная слабость



Пневмония часто развивается как **осложнение** респираторных вирусных инфекций.

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

Меры профилактики:

- прививаться против гемофильной и пневмококковой инфекций, гриппа, кори, коклюша,
- соблюдать правила гигиены (мыть руки с мылом, пользоваться антисептиком),
- своевременно обращаться к врачу при респираторных заболеваниях,
- в общественных местах носить маски и соблюдать социальную дистанцию,
- питаться сбалансированно,
- 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)