Что такое пневмония

Пневмония (или воспаление легких) — острое респираторное инфекционное заболевание, вызывающее поражение ткани легких. По статистике, от 5 до 10 % случаев заболеваемости пневмонией заканчиваются летальным исходом.

Признаки заболевания такие же как при ОРВИ, гриппе или простуде:

повышение температуры, озноб;

утомляемость и слабость;

кашель сначала сухой, а затем — влажный с обильным выделением мокроты;

одышка при физических нагрузках;

возможна боль в груди при попытке глубоко вздохнуть.

Что делать, чтобы не допустить болезнь

Закаляться. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног.

Заниматься дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить воспаление, нужно надувать воздушные шары или регулярно делать глубокие движения типа вдох-выдох.

Ежегодно проводить вакцинацию против гриппа, что является способом профилактики вирусных пневмоний.

Сделать прививку против пневмококковой инфекции, которая защитит от пневмоний стрептококковой этиологии. Профилактические прививки против пневмококковой инфекции проводятся в рамках национального календаря профилактических прививок, прививаются дети в возрасте от 0 до 1 года (получают три прививки: в возрасте 2 месяцев, 4,5 месяцев и в 15 месяцев). В Токсовской МБ бесплатно проводится иммунизация против пневмококковой инфекции лиц в возрасте старше 60 лет. Особенно нужна прививка при любых хронических заболеваниях, способных угнетать иммунитет: сахарном диабете, заболеваниях крови, болезнях печени и ВИЧ-инфицированным.

Лечить хронические очаги инфекции.

Укреплять иммунитет. Поддерживать сопротивляемость организма с помощью здорового питания, отдыха и регулярных физических упражнений.

Избегать переохлаждений, контактов с больными людьми.

Избегать большого скопления людей при вспышках инфекций. Пользоваться одноразовыми масками, если вы стали источником инфекции маску нужно менять каждый 2 часа.

Тщательно мыть руки после улицы и перед едой.

Отказаться от курения. Курение снижает естественную устойчивость бронхов и лёгких к респираторным инфекциям.