

Пневмония и ее профилактика



Не смотря на достижения современной медицины и появление новых эффективных антибактериальных препаратов, пневмония является чрезвычайно распространенным и угрожающим жизни заболеванием. По частоте смертельных исходов пневмония стоит на первом среди всех инфекционных заболеваний месте. Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей с обязательным вовлечением легочной ткани (альвеол, бронхов, бронхиол).

Причины пневмонии

Часто причиной является бактериальная флора, в особенности стафилококковая. Бактериальная пневмония может развиваться после инфекции верхних дыхательных путей, например простуды или гриппа. Примерно в 50% случаев возбудителем пневмонии является вирус. Вирусная пневмония чаще встречается зимой и обычно не носит такой острый характер как бактериальная пневмония. В некоторых случаях возбудителями являются микоплазмы — микроорганизмы со свойствами, как вирусов, так и бактерий. Другими возбудителями пневмонии могут быть грибы и паразиты, но это случается гораздо реже.

Симптомы пневмонии

Основные клинические признаки пневмонии: острое, внезапное начало, связанное, как правило, с переохлаждением, повышение температуры, возможен озноб, появление кашля. Кашель в первые дни обычно сухой, затем появляется мокрота, которая чаще носит слизисто-гнойный или гнойный характер. Возможно появление в грудной клетке болей при дыхании, одышки, интоксикации (слабости, головной боли, общих симптомов недомогания) и т. д.

Диагностика заболевания

Для подтверждения наличия пневмонии необходимо проведение рентгенологического исследования органов грудной клетки. При этом на полученных рентгенограммах определяется затемнение (инфильтрация) соответственно локализации процесса. В ложных случаях необходимо использовать компьютерную томографию органов грудной клетки. В общем анализе крови при пневмонии определяется ускорение СОЭ, лейкоцитоз (повышение количества лейкоцитов – основной признак общего воспаления), повышение содержания палочкоядерных нейтрофилов (указывает на наличие выраженного гнойного воспалительного процесса).

Тяжесть течения пневмонии зависит от выраженности интоксикации, дыхательной недостаточности, обширности поражения, наличия осложнений пневмонии.

Осложнения пневмонии:

- воспаления плевры (плевриты),
- отек легких,
- абсцесс легкого (полость в легком, заполненная гноем),
- нарушения дыхания

Врач назначает лечение, подбирая антибиотик более широкого спектра действия (при воспалении легких, в том числе и вызванном хламидиями и микоплазмами, без антибиотиков не обойтись), сочетая его с другими препаратами и методами лечения.

Профилактика пневмонии:

- закаливание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног. Стоит помнить, что стартовая температура воды не должна быть ниже 35 градусов, постепенно ее доводят до 25 градусов.
- дыхательная гимнастика. Этот вид профилактики применяется даже у лежачих больных. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить

воспаление, нужно надуть воздушные шары, или регулярно делать глубокие движения типа вдох-выдох.

- излечение хронических очагов инфекции. Известно, что банальный тонзиллит или не вылеченный кариозный зуб может привести к тяжелой пневмонии, ведь в каждый подобный больной орган – источник болезнетворной флоры, которая затем может попасть в легкие.
- укрепление иммунитета. Для этих целей часто применяются иммуномодуляторы растительного происхождения: эхинацея, ромашка, левзея, элеутерококк и другие. Все они принимаются в виде настоев или чаев.
- массаж. Как средство профилактики воспаления легких массаж применяется и у взрослых, и даже новорожденных. Причем массаж при этой болезни использует основную технику "похлопываний".
- избегание переохлаждений и других стрессорных факторов. К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений.
- избегание контакта с больными. Вирусная пневмония сейчас очень распространена, поэтому нужно стараться избегать любого контакта с людьми, которые больны.
- укрепление сопротивляемости организма и отказ от вредных привычек. Рекомендуется поддерживать сопротивляемость организма с помощью здорового питания, отдыха и регулярных упражнений. Откажитесь от курения! Курение снижает естественную устойчивость бронхов и легких к респираторным инфекциям.
- ежегодная вакцинация против гриппа и своевременное обращение к квалифицированной медицинской помощи. Своевременно выполненная прививка от гриппа защищает от заболевания или, по меньшей мере, существенно облегчает течение недуга. В период эпидемии гриппа рекомендуется ношение защитных масок, особенно в транспорте и в местах большого скопления людей. При первых признаках заболевания необходимо обращаться к врачу, следовать его рекомендациям.

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ