

**Внебольничная пневмония ( «воспаление легких»)** - это острое заболевание, возникшее вне стационара, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. Этот диагноз означает, что на каком-то участке поражены тончайшие, нежнейшие легочные пузырьки-альвеолы, затруднена их наиважнейшая функция - насыщать кровь кислородом и освобождать ее от углекислого газа.

Тяжесть пневмонии связана с видом возбудителя, размерами воспалительного очага и в немалой степени с особенностями организма, его сопротивляемостью. Наиболее тяжело это заболевание переносят:

\* **дети раннего возраста** и люди старше 60 лет;

\*страдающие сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями;

\*курильщики, в том числе курильщики пассивные, те, кто вынужден постоянно вдыхать дым чужих сигарет;

\*люди с иммунодефицитом, то есть с ослабленной системой защитных сил.

Возбудителей пневмонии много - это пневмококки, стрептококки, стафилококки, синегнойная палочка, микоплазмы, хламидии и многие другие. Мы сталкиваемся с ними часто, иногда и тесно соседствуем, а заболеваем не всегда. Для того чтобы развилась болезнь, нужен еще и какой-то толчок, прорыв естественной обороны организма.

Таковыми факторами нередко является переохлаждение, а также острое респираторно-вирусное заболевание. Многие вирусы обладают свойством снижения защитных сил организма, «открывают ворота» различного рода бактериям, в том числе и тем, которые в обычных условиях не причиняют никаких неудобств.

Основной путь передачи пневмонии – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.

При пневмонии, вызванной «атипичным возбудителем», например микоплазмой, может отсутствовать лихорадка, да и общее состояние остается удовлетворительным, но проявления легочной недостаточности – одышка, усиление сердцебиения, слабость должны насторожить

Золотое правило медицины гласит - чем раньше начато лечение, тем выше его эффект. При пневмонии соблюдение этого правила становится решающим - здесь важен каждый день, а бывает, и час!

Заболевание обычно начинается остро - с сильного озноба, резкого - до 38-39° и больше повышения температуры, головной боли, боли в грудной клетке, кашля, иногда с выделением "ржавой" мокроты.

Но имейте в виду: начало заболевания может быть и менее выраженным, постепенным. Если вы болели вирусной респираторной инфекцией, гриппом и после, казалось бы, начавшегося выздоровления снова, пусть и незначительно, поднялась температура, стала нарастать слабость, снизился аппетит - не гадайте на счет "второй волны", не думайте, что все обойдется. Срочно идите к врачу или вызывайте его на дом.

Если, оценив состояние заболевшего, врач предлагает госпитализацию, не отказывайтесь! А в случае назначения амбулаторного лечения пневмонии, не следует откладывать приобретение назначенного лекарства на завтра. Необходимо строго следовать всем рекомендациям врача, принимать препараты вовремя, по инструкции. Если заболевший-ребенок, родители должны стать для врача «глазами и ушами» и при малейшем ухудшении состояния ребенка, незамедлительно ставить в известность об этом врача.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии. Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.
3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
5. Следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.
6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений.
7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
8. В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
9. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

**Здоровья Вам и Вашим близким!**

