

Памятка по профилактике пневмонии

Рекомендации по профилактике пневмонии

Как распознать и предупредить опасное заболевание.

Если соблюдать постельный режим и другие рекомендации врача, простуда проходит за 5–7 дней. Но при недостаточном внимании к своему здоровью и наличии сопутствующих заболеваний могут возникнуть опасные осложнения. Одно из них – пневмония.

Пневмония – это воспаление легочной ткани, как правило, инфекционного происхождения. Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, но более уязвимы дети до пяти лет и пожилые люди.

Среди **факторов риска развития пневмонии** отмечается наличие у человека бронхиальной астмы, иммунодефицитных состояний, сахарного диабета, различных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Тяжелые условия труда, недостаточное питание, низкий уровень жизни, неблагоприятные бытовые условия также являются **факторами, провоцирующими пневмонию**. Воспаление легких часто маскируется под грипп или другие ОРВИ. Спровоцировать ее могут любые вирусы и бактерии, в том числе вирусы кори, ветрянки, грибковые заболевания. Обычно **воспаление легких развивается как осложнение респираторно-вирусных инфекций**, поэтому так важно при ОРВИ соблюдать постельный режим и выполнять все назначения врача.

Следует насторожиться, если у вас или у вашего ребенка:

- на 3–5-й день от начала ОРВИ наступает резкое ухудшение самочувствия;
 - наблюдается затянувшийся кашель и небольшой (как правило, до 38 °С) подъем температуры, при этом сильная слабость, повышенная потливость и выраженное общее недомогание;
 - ощущение колющих болей в боку или спине, которые усиливаются при кашле и вдохе;
 - отсутствие эффекта от приема традиционных жаропонижающих средств;
 - ощущение нехватки воздуха при дыхании.
- При появлении опасных симптомов не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу.

Профилактика пневмонии:

- иммунизация против заболеваний, способных привести к пневмонии: гемофильной и пневмококковой инфекции, гриппа, кори, коклюша;
- своевременное лечение простудных заболеваний;
- сбалансированное питание;
- закаливание;
- оптимальная физическая активность;
- отказ от вредных привычек, в том числе от курения;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- своевременное лечение других заболеваний, способствующих развитию пневмонии (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких).

Будьте внимательны к своему здоровью! Помните, что пневмонию легче предотвратить, чем потом вылечить.