

# Памятка по пневмонии

**Пневмония** – это достаточно распространенный недуг органов дыхания у людей любых возрастных групп. Заболевание это достаточно опасное, лечение которого необходимо осуществлять только под контролем врачей. Наиболее распространенным возбудителем пневмонии являются бактерии или вирусы. Заболевание характеризуется воспалительным процессом в одном или обоих легких. Научно доказанный факт, что различные виды возбудителей провоцируют заболевание совершенно разного течения, с разными признаками и с разными последствиями для пациента.

## Как передается пневмония?

Чаще всего, заболевание пневмония передается воздушно-капельным путем. Вес болезнетворных микроорганизмов настолько мал, что с легким дуновением ветерка распространяется не на один десяток метров от своего источника. Таким образом, находясь в плохо проветриваемых помещениях с носителем микробов (вирусы, бактерии, грибки), человек легко подвержен заражению. Это же касается и поездки в общественном транспорте, работа в офисах, и даже нахождение в магазине с кашляющим или чихающим рядом человеком. Но здесь стоит отметить, источник пневмонии является только первым фактором, к развитию воспаления легких. Вторым фактором является ослабленный иммунитет, который не справляется с функцией защиты организма от неблагоприятных условий и окружающей среды, в т.ч. инфекции.

## Симптомы пневмонии:

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 возникновении симптомов немедленно обратитесь к врачу! Не занимайтесь самолечением! Только после проведенной лабораторной диагностики и выявления возбудителя пневмонии (бактерии, вирусы или грибки) врач назначит соответствующий антимикробный препарат, ведь, антибиотики действуют только на бактерии, а вирусы и грибки к ним устойчивы. А к противовирусным препаратам устойчивы бактерии. К тому же, определенные группы антибиотиков «работают» только на определенную группу бактерий. Самолечение без лабораторной диагностики не даст результата, а время будет потеряно.

## **Профилактика пневмонии**

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.* Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. *Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов* после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. При первых признаках респираторного заболевания необходимо *обратиться к врачу.*
5. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
6. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
7. 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).

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.