

## Профилактика внебольничных пневмоний

**Пневмония** — это группа воспалительных заболеваний легких, часто вызываемых попаданием в дыхательные пути инфекционных агентов, таких как бактерии, вирусы или грибки. Возможно также развитие неинфекционной пневмонии. Это может произойти при аутоиммунных заболеваниях или при случайном попадании в легкие инородного тела или жидкости.

Легкие состоят из небольших воздушных камер, называемых альвеолами, которые наполняются воздухом при каждом вдохе. Через альвеолы в кровь поступает кислород, а углекислый газ выводится наружу. При пневмонии альвеолы воспаляются, в них появляется жидкость и гной, что приводит к уменьшению количества вдыхаемого воздуха и уменьшению поступления кислорода в кровь. В результате нормальное дыхание становится невозможным.

Воспаление не обязательно охватывает все легкое, обычно это отдельные очаги, сегменты и доли легкого.

### Факторы риска пневмонии

Пневмония может развиваться у любого человека, однако чаще всего лёгкие воспаляются у детей в возрасте до 2 лет и взрослых старше 65. Есть и другие факторы риска.

### Сопутствующие факторы

*У взрослых:*

- ослабленный иммунитет, частые простуды, хронические заболевания;
- неполноценное питание, авитаминоз;
- курение, злоупотребление алкоголем;
- частые стрессы.

*У детей:*

- частое охлаждение или перегревание;
- недостаточная физическая активность, отсутствие закаливания;
- нарушения режима дня – недостаток сна, редкие прогулки;
- заболевания лор-органов;
- несоблюдение эпидрежима, например, посещение болеющими детьми детсадов и школ.

### Профилактика

- *Вакцинация.* Для снижения риска развития пневмонии следует прививаться против гриппа, так как это заболевание чаще всего приводит к возникновению воспаления легких. Существует также вакцина от пневмококковой инфекции – возбудителя, который в большинстве случаев вызывает пневмонию.
- *Здоровый образ жизни.* Вредные привычки медленно и уверенно ослабляют организм и создают благоприятную почву для размножения вредоносных бактерий и вирусов. Курение прежде всего оказывает негативное влияние на органы дыхания. В сигарете содержатся никотин, смолы, канцерогенные вещества, которые накапливаются в

легких, ухудшают их работу и приводят к изменению клеток. Курение не только способствует развитию пневмонии тяжелой степени, но и вызывает рак легких.

- *Дыхательная гимнастика.* Упражнения дыхательной гимнастики улучшают работу легких, обогащают организм кислородом, способствуют нормализации обменных процессов.
- *Терапия хронических заболеваний.* Поскольку одной из причин ослабления иммунной системы является наличие хронического заболевания, то оно должно быть своевременно пролечено. Если полностью вылечить заболевание нельзя, то необходимо регулярно посещать врача для контроля состояния пациента и поддержания болезни в пассивной форме.
- *Закаливающие мероприятия.* Регулярное применение контрастного душа, обтирания и обливания водой с постепенным снижением её температуры оказывают на организм благотворное влияние. Закаливание помогает укрепить иммунную систему и улучшить состояние кожи.
- *Соблюдение правил личной гигиены.* Многие бактерии передаются не только воздушно-капельным путем, но и через прикосновения. Следует регулярно мыть руки с мылом и использовать антибактериальные средства (спреи, салфетки), особенно после использования общественного транспорта или работы с деньгами. В периоды распространения ОРВИ и гриппа необходимо принимать адекватные меры предосторожности против эпидемий, например, носить маски и воздерживаться от массовых прогулок.
- *Рациональное питание.* И дети, и взрослые должны обеспечивать свой организм достаточным количеством энергии и питательных веществ. Рацион должен содержать необходимое для нормального функционирования количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Важно также соблюдать правила питания: ежедневный прием пищи должен быть разделен равномерно и не должен содержать слишком много или слишком мало продуктов. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, нежирное мясо и сложные углеводы. Из рациона следует исключить продукты, содержащие большое количество сахара, консервантов, красителей, усилителей вкуса и трансжирных кислот.