**[Не доводите простуду до пневмонии!](http://ocmp73.ru/medprof/stati/2379-ne-dovodite-prostudu-do-pnevmonii)**

Сезон простуд давно открыт, которые отнюдь не так безобидны, как принято думать. При неправильном или недостаточном лечении обычная простуда может стать причиной бронхита и пневмонии. Пневмония – острое инфекционно-воспалительное заболевание, при котором поражаются нижние дыхательные пути (легочные альвеолы и очень мелкие бронхи). Пневмония может вызываться различными бактериями, вирусами, у ослабленных пациентов грибковой инфекцией. Очень часто заболевание вызывает пневмококк. Заболеть пневмонией может любой человек, но риск заболеть в несколько раз выше у людей с ослабленным иммунитетом.

В группе риска: маленькие дети, пожилые люди, пациенты с сахарным диабетом, заболеваниями сердца, перенесшие инфаркт и инсульт,

с хроническими заболеваниями бронхо-легочной системы, носители ВИЧ-инфекции, получающие курсы химиотерапии или иммуносупрессивной терапии.

Наиболее частые симптомы пневмонии являются: кашель (сухой или с мокротой), повышение температуры тела до 37.5–39 градусов, нарастание слабости, появление болей в груди, при тяжелом течении пневмонии появляется одышка, кровохарканье (мокрота с примесью крови), снижается артериальное давление, нарушается сознание.

Необходимо знать, что нет какого- то специфического признака для данного заболевания и не все симптомы могут быть одновременно. Например, у пожилых и ослабленных людей пневмония может протекать без высокой температуры или температура останется в норме. Больного будут беспокоить кашель, сильная слабость, резкое снижение аппетита. Часто бывает трудно отличить простое ОРВИ (вирусную инфекцию) от пневмонии. Поставить диагноз может только врач. При подозрении на пневмонию он назначит анализы крови, рентгенологическое исследование грудной клетки, необходимое лечение (включающее антибактериальные препараты). В большинстве случаев лечат пневмонию в условиях стационара.

Пневмония при своевременно начатом лечении заканчивается выздоровлением, а вот поздно начатое лечение в ряде случаев может привести к смерти.

Что нужно делать, чтобы уберечь себя и своих близких?

Основное правило – вести здоровый образ жизни.

Нужно ежедневно совершать пешие прогулки.

Умеренные физические нагрузки обязательны.

Важно регулярно употреблять в пищу свежие овощи и фрукты: белокочанная капуста, лук, чеснок, яблоки, цитрусовые, укроп, шиповник, смородина, клюква, мясо, творог, яйца, рыбу. Эти продукты являются источником белка, необходимого для выработки защитных факторов организма.

Нужно своевременно лечить хронические заболевания: контролировать уровень сахара (допустимое значение до 5,5-6,0 ммоль/л), холестерина (не выше 5,2 ммоль/л), уровень артериального давления (норма до 130/80 мм.рт.ст).

Не забывайте вовремя лечить хронические заболевания сердца и других органов: не должно быть отеков на ногах, гнойной мокроты, избыточного веса.

Употребляющие табак и алкоголь чаще и тяжелее других людей болеют пневмонией, поэтому отказ от вредных привычек – это не только профилактика пневмонии, но и многих других хронических недугов.

При повышении температуры тела, появлении кашля, насморка, боли в горле необходимо сразу обратиться к врачу. Недопустимо, чтобы больной посещал детский сад или школу, шел на работу. Это не только опасно для окружающих (они могут заразиться), но и приведет к утяжелению состояния самого больного. Многие люди не обращаются к врачам, а начинают лечиться самостоятельно, обращаются за советом к друзьям, фармацевту в аптеке. Это недопустимо. Нет хороших и плохих лекарств, эффективных и неэффективных антибиотиков. Каждый препарат имеет определенное действие – снижает температуру, убивает конкретный вид микробов. Что подойдет данному человеку, может решить только врач с учетом осмотра больного, наличия сопутствующих заболеваний, лекарственной непереносимости, длительности заболевания, условий, при которых развился недуг.

Очень часто пневмония развивается после перенесенного гриппа. Осложнением гриппа может быть вирусная пневмония (протекает очень тяжело), синусит (воспаление придаточных пазух носа), бронхит, прогрессирование имеющихся хронических заболеваний. Поэтому необходимо в осенний период сделать прививку от гриппа. В первую очередь вакцинация от гриппа необходима детям, беременным, людям, страдающим сахарным диабетом, ожирением, заболеваниями сердца, повышенным давлением, хроническими болезнями органов дыхания, часто болеющим. Маленьким детям необходима прививка от пневмококковой инфекции. Также вакцинацию от пневмококковой инфекции желательно пройти людям старше 60 лет, лицам, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями бронхо-легочной системы, сердца, почек и печени. Статистика заболеваемости тяжелыми формами гриппа и пневмонии доказала высокую эффективность вакцинации.

Участковый врач - терапевт Х. Мухамедов А.Э.