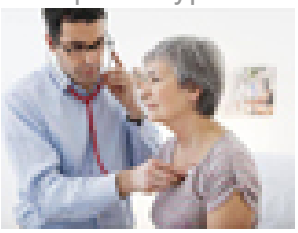
Автор: В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



**Пневмония** – всегда звучит пугающе. По статистике это заболевание одно из 10 самых распространенных причин смерти. Далеко не все знают, что многие из нас являются носителями пневмококковой инфекции, поэтому вероятность заражения и развития заболевания достаточно высока. Кстати, эта инфекция также вызывает бронхиты, отиты, менингит и сепсис. Несмотря на то, что чаще всего она поражает детей, каждому необходимо знать, как с ней бороться и какие меры следует предпринять, чтобы облегчить течение болезни в случае заражения.

## СИМПТОМЫ

При пневмонии происходит воспаление легких, в результате которого альвеолярные мешочки наполняются жидкостью или гноем, что затрудняет вентиляцию и газообмен в легких, вызывает жар, озноб, затруднение дыхания и другие симптомы.

## КТО РИСКУЕТ ЗАБОЛЕТЬ?

Пневмония, прежде всего, опасна для детей до 5 лет, так как они имеют неокрепший иммунитет, который не умеет справляться с инфекцией.

По мере взросления риск заражения снижается, однако в пожилом возрасте с ослаблением иммунитета вновь  становиться высоким.

в группе риска также находятся  также люди с иммунодефицитом, диабетом, астмой, хронической обструктивной болезнью легких. Курение, алкоголизм и неблагоприятные факторы окружающей среды также увеличивают вероятность развития заболевания.

## ПРИЧИНЫ

Пневмония чаще всего вызывается бактериями, вирусами или грибками. Распространение бактерий от человека к человеку происходит в основном воздушно-капельным путем при кашле или чихании, а также при контакте с предметами, на которые могла попасть слюна.

## ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ…

В первую очередь необходимо обратиться УК лечащему врачу. Обязательно следуйте его рекомендациям и назначенному лечению. Помните, что необходимо устранить причину заболевания как можно скорее, чтобы избежать осложнений

Следите за микроклиматом в помещении. Это, безусловно, в первую очередь касается тех людей, которые ухаживают за больным человеком. Необходимо регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку.

Постельный режим. Больному следует много отдыхать и спать. Так вы сбережете силы для борьбы с вирусом, а процесс выздоровления будет проходить быстрее и легче.

Правильное питание. Постарайтесь употреблять легкую пищу, богатую витаминами и полезными микроэлементами. Не забывайте про обильное питье.

## ПРОФИЛАКТИКА

Физическая активность. Сторонники активного образа жизни чувствуют себя гораздо лучше, чем их ровесники, избегающие физической активности.

Витамины и иммуностимулирующие средства. В период вспышек инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, иммунитету особенно необходима поддержка.

Учитесь расслабляться. Организм, подверженный стрессам, очень восприимчив к болезням. Вспомните, именно после сдачи тяжелых проектов на работе или личных проблем люди чаще всего подхватывают простуду, грипп или другие заболевания.