

## Памятка для населения по пневмонии

С давних времен пневмония - воспаление легких - считается грозным заболеванием. В век господства антибиотиков, она стала значительно менее грозной, однако пневмония по прежнему остается коварной. Появляются новые формы заболевания, устойчивые к старым проверенным антибиотикам и требующие новых подходов в лечении. Поэтому встреча с пневмонией, как и в былые времена, остается крайне неприятной, а иногда и очень опасной.

Какие бывают пневмонии?

Их достаточно много, и каждый вид пневмонии имеет свою специфику течения болезни и лечения. Все зависит от возбудителя инфекции: бактерии, грибы, вирусы гриппа, герпеса. Чаще всего пневмонию вызывают бактерии.

Типичный пример. Человек заболел гриппом. Вирус гриппа поражает организм, снижает иммунитет, нарушает структуру и защитные свойства слизистой оболочки дыхательных путей. Бактерии тут как тут и пошло гулять уже бактериальное воспаление дыхательных путей, которое может захватить и легкие. А если у человека снижен иммунитет, то это создаст благоприятные условия для развития пневмонии.

Но не всегда причина пневмонии - инфекция. Она может возникнуть и после длительного обездвижения человека, например, после операции.

Существует несколько видов пневмонии.

Очаговая пневмония. Воспаление захватывает небольшой участок легкого и часто возникает на фоне бронхита или других заболеваний дыхательных путей. Характерен кашель с возможным выделением мокроты, повышение температуры, общее недомогание, могут быть одышка и боли в грудной клетке.

Крупозная пневмония. Воспаление захватывает большой участок легкого, либо все легкое, либо сразу оба легких. Чем больше воспалительный очаг, тем тяжелее состояние и тем опаснее пневмония. Характерно острое начало с высоким подъемом температуры, головная боль, разбитость, общее плохое самочувствие, сильная одышка, боль в груди, кашель. На 3-4-й день болезни возможно появление ржавой мокроты.

Атипичная пневмония. Название говорит само за себя, ведет себя такая пневмония нетипично. Часто вызывается возбудителями, о которых мы часто слышим, как о мочеполовых инфекциях: хламидиями и микоплазмами. Также может быть грибковое поражение легких. Признаки атипичной пневмонии во многом зависят от конкретного возбудителя. Например, признаками хламидийной и микоплазменной пневмоний: начало болезни, похожее на ОРВИ, - першение в горле, насморк, затем присоединяются боли в мышцах, головная боль, увеличиваются шейные лимфоузлы. Боли в груди и появление мокроты для нее не характерны.

Лечение пневмонии.

Быстрее к врачу! Никакого самолечения. При подозрении на пневмонию лечение нужно начинать безотлагательно. Только врач сможет установить правильный диагноз и подобрать для пациента необходимые лекарственные препараты.

Диагностика пневмонии не представляет собой сложности. Прослушивание и рентген покажут ее наличие или отсутствие. Если пневмония особо не зверствует и протекает без осложнений, то выздоровление возможно через 2-3 недели. При подобной пневмонии лечиться можно дома, выполняя рекомендации врача. При зловредной пневмонии придется лечиться в стационаре.

Как пережить пневмонию и восстановиться после нее?

Постельный режим и покой необходимы как воздух. Если при пневмонии есть боли в грудной клетке с той стороны, где больное легкое, то человек предпочитает лежать на больном боку, но это может повысить риск образования плевральных спаек. Поэтому нужно периодически ложиться на здоровый бок, на спину и вообще чаще ворочаться в постели.

Для предупреждения обезвоживания организма и облегчения отхождения мокроты необходимо обильное питье. Для питья лучше всего подойдут клюквенный и брусничный морс, отвары черной смородины, шиповника, яблочный сок, отвар из сухофруктов, чай с лимоном, молоко, минеральная вода с выпущенными газами. Это же питье очень полезно и после болезни в восстановительный период.

Кашель при пневмонии хорошо смягчает щелочное питье, к примеру, теплое молоко с пищевой содой или пополам с щелочной минеральной водой. Можно на ночь выпить стакан теплого молока с медом. Однако не стоит пить горячее жирное питье, например горячее молоко со сливочным маслом, так как жиры не способствуют отхождению мокроты при пневмонии.

Питание во время болезни и после нее должно быть хорошим. Есть трудно перевариваемую жирную пищу не стоит. Острое, жареное, копченое, маринады тоже не нужно включать в свое меню во время болезни и сразу после нее. Лучше отдать предпочтение кашам, картофельному и овощному пюре, нежирному мясу и бульону. После пневмонии организму требуется большое количество витамина «А», потому что он способствует восстановлению слизистой оболочки дыхательных путей, нарушенной при болезни. Закинуть в организм витамин «А» можно включая в пищу сливочное масло, сливки, яйца, морковь, сладкий перец, листовой салат, петрушку, абрикосы, плоды облепихи. Важно доставить организму и другие витамины для повышения защитных сил. Поэтому свежие фрукты и фруктовые соки окажутся очень кстати. Также в восстановительный период организму очень нужны белки животного происхождения. Тут помогут нежирное мясо и рыба.

При пневмонии необходимо лечение антибиотиками. Но антибиотики нарушают нормальную микрофлору в организме. А это чревато грибковыми поражениями слизистых оболочек, проблемами с пищеварением и работой кишечника. Восстановить нормальную микрофлору помогут живые йогурты и кефир. Их нужно регулярно употреблять после болезни.

Таким образом, пневмония относится к тем опасным заболеваниям, которые легче предупредить, чем после заниматься изнурительным лечением. Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду. Будьте здоровы!