

# Особенности профилактики пневмонии

**Пневмония** характеризуется наличием воспаления в легочных альвеолах, которые принимают активное участие в процессе дыхания. Заболевание может быть самостоятельным или развиваться на фоне других патологий. Профилактика пневмонии подразумевает проведение специальных мероприятий, способных минимизировать риск воспаления в дыхательной системе человека.



## Причины развития пневмонии

Основная причина – наличие патогенной микрофлоры, вызванной вирусами, грибами или бактериями, включая микоплазмы. Возбудитель передается воздушно-капельным путем. Недуг могут спровоцировать другие факторы, в числе которых – попадание в легкие токсических веществ, наличие паразитов, курение, перенапряжение, плохое питание, застойный воспалительный процесс у лежачих пациентов. В зависимости от вида возбудителя характер течения болезни бывает разным, вплоть до летального исхода.

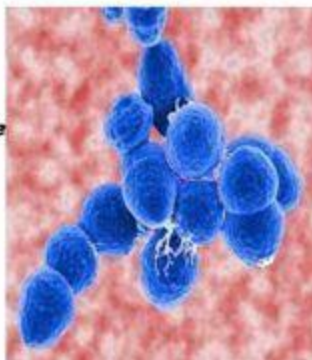
Воспаление легких на начальном этапе проявляется так же, как и обыкновенная простуда. Точный диагноз ставят с помощью прослушивания, лабораторных исследований крови и рентгенографии грудной клетки. К дополнительным методам диагностики относят бактериоскопию, компьютерную и магнитно-резонансную томографию органов дыхания.

### Причины пневмонии

Основная причина  
бактериальная  
микрофлора, в  
особенности  
*Streptococcus pneumoniae*

А также:

- *клебсиелла пневмонии*
- *палочка Пфейффера*
- *гемофильная и синегнойная палочки*
- *риккетсия Бернета*



## Профилактика пневмонии у детей

Предотвратить болезнь у детей сложно, особенно в грудном возрасте. Малыши до двух лет находятся в особой группе риска. Зачастую ребенок не может описать симптомы пневмонии, к которым относятся одышка, [боль в груди](#) и спине, потоотделение, снижение аппетита, повышение температуры, слабость, озноб, кашель.

Поскольку большинство лекарственных средств нельзя принимать до 10–12 лет и лечить болезнь проблематично, в детском возрасте важно заниматься профилактикой воспаления легких. Если придерживаться рекомендаций специалистов, можно избежать появления пневмонии с первых дней жизни ребенка.

Профилактические мероприятия направлены на правильный уход за маленьким пациентом, повышение иммунитета и снятие острой формы инфекционных болезней. Предупреждение повторного заболевания предполагает своевременную диагностику и правильную терапию.

## **Родители должны придерживаться таких профилактических правил:**

- Осуществлять частую влажную уборку в помещении с постоянным проветриванием.
- Следить за тем, чтобы питание малыша было витаминизированным, включающим свежие фрукты и овощи.
- Для грудничков большую роль играет материнское молоко. Многие специалисты убеждены, что чрезмерная болезненность обусловлена отсутствием естественного вскармливания.
- Соблюдать двигательный режим: умеренные физические нагрузки в сочетании с прогулками на свежем воздухе снижают возможность заболеть.
- Ограничивать контакт с больными пациентами.
- Проводить общеукрепляющие мероприятия: профилактический массаж, закаливание, водные процедуры.
- Следить за тем, чтобы малыш регулярно мыл руки на протяжении 20 секунд.
- Делать вакцинацию против пневмококка с целью защиты организма от вероятности возникновения болезни.
- Проводить ингаляции на основе натуральных компонентов.

## **Профилактические мероприятия у взрослых**

Профилактические мероприятия от воспаления легких необходимо проводить не только в детском возрасте, но и во взрослом. Избежать заболевания в период эпидемии можно. Организм каждого человека имеет защитный механизм для борьбы с инфекцией. Клетки иммунной системы обезвреживают вирусы и бактерии, которые попадают в органы дыхания. При ослабленном иммунитете труднее предотвратить недуг, поэтому взрослым важно соблюдать такие меры профилактики пневмонии:

- Проводить вакцинацию. Особенно это касается людей старше 60 лет, у которых иммунная система ослабленная.
- Пневмония требует изоляции больных. Если не удастся избежать контакта с такими пациентами, надевают марлевую повязку.
- Своевременно лечить простудные заболевания. Если воспаление длится более пяти дней и самолечение не помогает, необходимо обратиться к специалисту. Он поможет подобрать индивидуальную схему лечения.
- Стремиться к сбалансированному питанию.
- Укреплять здоровье с помощью закаливания, дыхательных упражнений для легких, витаминных комплексов и противовирусных препаратов в межсезонье.
- Вести правильный образ жизни: отказаться от вредных привычек, чередовать полноценный отдых с умеренными физическими нагрузками.
- Соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки.
- Регулярно проветривать помещение, жилье содержать в чистоте.
- Минимизировать стрессовые ситуации, которые могут возникнуть вследствие эмоциональных нагрузок. Слабая нервная система способствует снижению иммунитета.
- Избегать переохлаждения.
- Своевременно проходить курс терапии хронических болезней органов дыхания.

**Профилактика пневмонии – это целый комплекс мер, исключающих инфицирование.**