

# Пневмония: симптомы и профилактика

Рассказываем, как предупредить воспаление легких.



© Станислав Тарко / Фотобанк Лори

Пневмония – воспаление легочной ткани обычно инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол; считается одной из форм острой респираторной инфекции. **В зависимости от возбудителя выделяют:** бактериальную, вирусную, грибковую, вызванную простейшими (наиболее часто – микоплазменную), вызванную смешанной флорой пневмонию.

Заболеть пневмонией можно в любом возрасте, однако большему риску подвержены дети до пяти лет, пожилые, люди со слабым иммунитетом, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также к факторам, провоцирующими воспаление легких, относятся тяжелые условия труда, загрязнение воздуха внутри помещения, плохое питание, неблагоприятные бытовые условия.

**Пневмонию легко перепутать с другими заболеваниями ОРВИ, в том числе с гриппом.** Если вы или ребенок подхватили респираторную инфекцию, нужно тщательно следить за состоянием и соблюдать постельный режим. Бить тревогу следует, если на 3-5 день самочувствие больного резко ухудшается, наблюдается затяжной кашель, температура, слабость и общее недомогание, появляются колющие боли в боку или спине, обычные жаропонижающие средства не помогают.

Часто (хотя и не всегда) **воспаление легких развивается как осложнение респираторно-вирусных инфекций.** Одна из причин – пневмококковая инфекция. По крайней мере, наиболее частые случаи воспаления легких у детей до 2-х лет вызваны ею.

**Существует вакцина от пневмококковой инфекции,** которая проводится детям, а также взрослым из групп риска в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Первую прививку делают ребенку в возрасте 2 месяцев, далее – в 4,5 месяца. Ревакцинация проводится в 15 месяцев.

Вакцинация детей, иммунопрофилактика которых против пневмококковой инфекции не была начата в первые 6 месяцев жизни, проводится двукратно с интервалом между прививками не менее 2 месяцев.

**По эпидемическим показаниям** вводится одна доза вакцины однократно детям в возрасте от 2 до 5 лет, и взрослым, относящимся к группам риска (призывники, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица старшего трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания).

Также снижают риск тяжелых последствий респираторных инфекций прививки от вирусов гриппа, COVID-19, кори, коклюша.

**Кроме того, чтобы предотвратить пневмонию, следует:**

- вовремя лечить простудные заболевания;
- вести здоровый образ жизни: правильно питаться, соблюдать режим, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек;

- соблюдать гигиену: регулярно мыть руки, пользоваться антисептиком, носить маску в общественных местах, соблюдать дистанцию, избегать контакта с людьми, у которых есть признаки заражения.