

Пневмония - это вариант острой респираторной инфекции, при котором поражаются концевые участки легких - альвеолы. Это затрудняет поступление кислорода в организм и приводит к снижению его концентрации в крови, в критическом случае - до уровня, несовместимого с жизнью. Воспаление чаще всего развивается на фоне респираторной инфекции, бронхита или гриппа. При этом пневмония выступает в качестве их осложнения. Также нередки случаи развития воспаления легких как самостоятельного заболевания.

Благодаря современной медицине прогноз в основном благоприятен, однако существует риск развития опасных осложнений и летального исхода. Поэтому важно знать, как уберечь себя от данного заболевания, и какие меры предосторожности следует принимать при контакте с больным пневмонией.

Согласно официальной статистике, в России частота внебольничной пневмонии составляет 5-8 человек на 1000 человек в год среди лиц старше 18 лет. При этом у пожилых людей заболеваемость в два раза выше, чем у лиц молодого возраста, а летальность среди больных старше 60 лет - в 10 раз выше. Наиболее высокие цифры заболеваемости отмечены в Уральском, Сибирском и Дальневосточном федеральных округах, и в дальнейшем, согласно прогнозу, рост заболеваемости и уровня смертности от пневмонии продолжится.

### Почему и как возникает пневмония

К воспалению легких может привести множество причин: бактериальная, вирусная или грибковая инфекция, аллергия, вдыхание токсичных веществ или рвотных масс. От того, какой фактор вызвал пневмонию, во многом зависит тяжесть заболевания и способ его лечения.

Пневмония, вызванная бактериальной инфекцией, - наиболее частый вид воспаления легких. А наиболее частым ее возбудителем у взрослых является пневмококк.

Инфекционные возбудители могут попасть в респираторные отделы легких вместе с потоком воздуха (при вдохе). Данный механизм передачи является наиболее распространенным. Болезнь также «проникает» в организм из очага инфекции за пределами легких, через кровь, из соседних пораженных органов.

Как отдельное заболевание,



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



**Уровень заболеваемости внебольничной пневмонией на Дальнем Востоке один из самых высоких в России. Чем опасно воспаление легких и как предупредить болезнь, рассказала профессор кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской государственной медакадемии, д.м.н. Валентина ПАВЛЕНКО.**

## Маскировка под ОРВИ: опасность пневмонии



### Факторы риска, повышающие вероятность развития пневмонии:

- грипп и другие ОРВИ;
- возраст 65+;
- переохлаждение;
- курение, в том числе пассивное, алкоголизм, наркомания;
- стресс;
- длительное пребывание в горизонтальном положении;
- не санированная ротовая полость;
- неправильное использование кондиционеров, увлажнителей, системы охлаждения воды;
- контакт с птицами, грызунами и другими животными.

Воспаление легких чаще всего возникает на фоне следующих заболеваний: сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, туберкулез, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, хронический бронхит, онкопатология, иммунодефициты.

пневмония считается незаразной и не передается от человека к человеку. Окружающие могут «заполучить» респираторную или бактериальную инфекцию от больного человека. Однако совсем не обязательно, что заражение обязательно приведет к развитию пневмонии. Это будет зависеть от состояния иммунной системы.

### Тревожные симптомы

Неотложного визита к терапевту или вызова врача на дом требуют следующие признаки пневмонии: быстрый и неожиданный подъем тем-

пературы до 38 градусов и выше; озноб и повышенная потливость ночью; боль или тяжесть в груди при кашле или дыхании; учащенное, затрудненное дыхание, хрипы, одышка; появление сухого кашля через 3-4 суток после заражения, кровохарканье; сильная усталость, слабость; тошнота, рвота или диарея.

Воспаление легких часто маскируется под грипп или другие ОРВИ. Однако при ОРВИ обычно через 3-5 дней наблюдается улучшение самочувствия, а при воспалении легких - нет.

Возможно атипичное течение пневмонии, для которого

характерно медленное развитие, сухой кашель, першение и боли в горле, мышечные боли, слабость, боли в животе.

Одним из наиболее опасных видов воспаления легочных тканей является бессимптомная пневмония, т.е. типичные симптомы пневмонии отсутствуют. Определить бессимптомную пневмонию можно по ряду второстепенных проявлений, таких как полный отказ от еды, трудности в процессе дыхания, повышенную раздражительность, вялость и слабость, чрезмерное потоотделение, приступы продолжительного кашля, нарушения сна, синеватый оттенок кожи губ и кончиков пальцев. Самолечением заниматься нельзя - необходимо срочно обратиться за помощью к специалисту.

### Чем опасна пневмония

При своевременной диагностике и адекватном лечении воспаление чаще всего заканчивается полным выздоровлением. Но, к сожалению, иногда развиваются осложнения пневмонии. Нередко так происходит у людей, которые поздно обратились к врачу, не соблюдали рекомендации, неправильно принимали лекарства или относятся к группам риска.

Все осложнения чреваты летальным исходом. К самым распространенным последствиям воспаления легких относятся: эмпиема - скопление гноя в плевральной полости; абсцесс и гангрена легкого сепсис; острая дыхательная недостаточность.

Особенно опасны осложнения для пожилых и людей с иммунодефицитом.

### Вакцинация и гигиена

Лучший способ профилактики пневмонии - вакцинация. Универсальной прививки нет, поскольку воспаление легких вызывается большим количе-

ством разнообразных микроорганизмов. Но есть вакцины от наиболее часто вызывающих пневмонии возбудителей. Первая - против пневмококка. Вторая - это ежегодная вакцинация от гриппа. Третья - от COVID-19.

Прививаться необходимо всем, кто относится к группе повышенного риска развития пневмонии. Это лица в возрасте 60+; люди, которые часто болеют гриппом и другими ОРВИ; пациенты с хроническими заболеваниями, онкопатологией, иммунодефицитами; лица, проживающие в домах престарелых и других учреждениях закрытого типа; страдающие алкоголизмом, наркоманией, курильщики, работники вредных для дыхательной системы производств, медицинские работники.

В качестве дополнительных мер профилактики нужно соблюдать правила гигиены. Регулярно мойте руки или используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе. Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

В период подъема заболеваемости гриппом избегайте контакта с больными людьми, используйте маску для защиты органов дыхания, воздержитесь от посещения мест с большим скоплением людей.

Самая лучшая защита организма от пневмонии - это здоровый иммунитет. Высыпайтесь, регулярно занимайтесь спортом, совершайте частые прогулки на свежем воздухе, контролируйте вес и соблюдайте здоровую диету, откажитесь от вредных привычек, минимизируйте стрессовые ситуации, избегайте переохлаждения.

Своевременно лечите хронические заболевания.

Столкнувшись с первыми симптомами заболевания, как можно раньше обратитесь к врачу и ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

**Валентина ПАВЛЕНКО.**