

Острая пневмония, причины и методы профилактики

Пневмония или воспаление легких - острое воспалительное заболевание легких, преимущественно инфекционной природы, которое вызывается различными микроорганизмами. Это достаточно распространенное заболевание, диагностируемое примерно у 12-14 человек из 1000.

Несмотря на большое количество лекарственных препаратов, воспаление легких остается опасной болезнью. Оно может провоцировать тяжелые осложнения и даже стать причиной летального исхода.

Пневмония может быть вызвана бактериями, вирусами или грибами. Самая распространенная причина пневмонии - бактериальная инфекция (пневмококк - считается наиболее частым возбудителем, стафилококк, стрептококк, микоплазма, гемофильная палочка и т.д.).

Начало воспаления может вызвать вирусная или смешанная (бактериально-вирусная) инфекция. В числе возбудителей вирусной природы - грипп, парагрипп, герпес.

В числе неинфекционных факторов развития болезни могут быть влияние токсических веществ, аллергических компонентов. Чаше болеют дети, ослабленные люди в результате истощения, курения, алкоголизма.

Бактериальная инфекция стоит на первом месте среди факторов, провоцирующих поражение легочной ткани. Воспалительный процесс в легочной ткани начинает развиваться при попадании в организм патогенного микроорганизма. Но для того, чтобы этот микроорганизм начал «работать» именно в легочной ткани, должны присутствовать определенные провоцирующие факторы:

- переохлаждение;
- инфекция вирусной этиологии;
- употребление алкогольных напитков;
- длительно соблюдающие постельный режим;
- присутствие в организме патологического очага инфекции-хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, ЛОР-органов;
- курение;
- проводимые в недавнем прошлом оперативные вмешательства.

Клиника. Начало заболевания может быть как постепенным, так и внезапным. Симптомы пневмонии складываются из симптомов интоксикации, «легочных жалоб», признаков дыхательной недостаточности.

Признаки интоксикации:

- повышение температуры тела (от 38.0 и выше);
- головная боль различной интенсивности;
- снижение аппетита;
- снижение работоспособности;
- повышенное потоотделение, особенно в ночное время;
- боли в мышцах и суставах, нарушение сна.

Легочные проявления заболевания:

- сильный кашель - первые несколько дней он имеет сухой характер, а затем становится влажным с выделением большого количества мокроты;
- одышка - в начале заболевания имеется только при физической нагрузке, при тяжелом течении болезни отмечается и в покое;

-боль в области груди - симптомы проявляется не в каждом случае пневмонии, больше характерен для осложненной пневмонии, когда воспаление происходит и в плевре легких, боль обычно усиливается при кашле и глубоком вдохе.

Признаки дыхательной недостаточности:

-одышка, обычно появляется при обширной пневмонии, особенно затруднен вдох;

-цианоз (посинение) кожи и особенно носогубного треугольника, этот симптом появляется из-за выключения из функции дыхания пораженной части легкого, что приводит к недостаточному насыщению тканей кислородом.

Чем больше очаг воспаления, тем сильнее одышка и цианоз.

Диагностика. При подозрении на пневмонию врач, после осмотра и опроса больного обычно назначает следующее обследование: лабораторное исследование крови, рентгенологическое исследование грудной клетки.

Лечение: самой важной в лечении является этиотропная терапия, т.е. направленная на уничтожение возбудителя болезни. Для этого в острый период пневмонии назначаются антибиотики (назначаются только лечащим врачом!). Чаще используются антибиотики широкого спектра действия. Выбор группы антибиотиков и пути их введения (внутрь, внутримышечно, внутривенно) зависит от тяжести пневмонии. При легкой форме пневмонии, как правило, применяют антибиотики в таблетированной форме и в форме внутримышечных инъекций. Лечение пневмонии в лёгкой форме возможно в домашних условиях, но под обязательным контролем врача. Тяжёлые формы пневмоний лечатся в стационаре. Антибиотики в стационаре вводятся либо внутримышечно либо внутривенно. Длительность применения антибиотиков должна составлять не менее 7 дней (дольше по усмотрению лечащего врача). Кратность введения и дозировки так же подбираются индивидуально. Наряду с антибиотиками используются так называемые симптоматические средства: отхаркивающие – назначаются при влажном кашле, наличии вязкой мокроты, когда ее выход из организма затруднен; жаропонижающие – назначаются только при температуре выше 38,5 градусов; бронхолитики для расширения бронхов, восстановления дренажа и устранения одышки; сердечно-сосудистые – необходимы при сильной одышке и выраженном кислородном голодании, дезинтоксикационные – назначаются только при тяжелом течении пневмонии в стационаре.

В период выздоровления больному могут быть назначены физиопроцедуры, поливитаминные комплексы -это позволит ускорить выздоровление, значительно повысить и укрепит иммунную систему организма.

Рекомендуется постельный режим в течение всего острого периода воспаления легких. Рациональное питание при пневмонии заключается в увеличении потребляемой жидкости желательно тёплой (можно использовать морсы, соки, чай с лимоном), ограничении жирной пищи, кондитерских изделий, так как сладкое усиливает воспалительные и аллергические процессы. После выздоровления сразу же принимать жирную и «тяжелую» пищу не рекомендуется – вводить привычные продукты нужно постепенно и малыми порциями.

Рекомендовано регулярное проветривание и влажная уборка в комнате или палате, где находится больной (в отсутствии в комнате больного).

Пневмония не считается опасным заболеванием для жизни человека, но необходимо своевременно получить медицинскую помощь, чтобы избежать развитие возможных осложнений. Не лишним будет после лечения пройти реабилитационный курс в специализированных санаторно-курортных учреждениях – это поможет не только восстановить работу дыхательной системы, но и укрепить иммунитет.

Профилактика пневмонии: эффективной профилактикой развития воспаления легких является вакцинация. В первую очередь рекомендуется ежегодная вакцинация от гриппа, так как заболевание гриппом часто осложняется пневмонией. Рекомендуется проводить иммунизацию в октябре-ноябре месяце – период, когда наиболее часто фиксируются вспышки эпидемии острых респираторно-вирусных заболеваний.

Универсальной прививки от бактериальной пневмонии не существует. Существуют некоторые вакцины, которые действуют только в отношении определенных микроорганизмов. Например, самой известной вакциной является вакцина от пневмококка. Поскольку пневмококк является одним из самых частых возбудителей пневмонии, то эта вакцина предотвращает пневмококковую пневмонию. Самыми известными являются вакцины Превенар (США), Синфлорикс (Бельгия) и Пневмо-23 (Франция). Сразу необходимо отметить, что прививка от пневмонии вовсе не означает, что ребенок или взрослый не заболеет вновь. Во-первых, можно заболеть пневмонией другого происхождения, например, стафилококковой. А во-вторых, даже от пневмококковой пневмонии иммунитет формируется не на всю жизнь. Производители вакцин предупреждают, что заболеть вновь после прививки возможно, но перенесет пациент болезнь гораздо легче. Помимо пневмококковой вакцины существует прививка от гемофильной палочки. Гемофильная палочка, или палочка инфлюэнцы, также является частым возбудителем пневмонии.

Во избежание развития пневмонии нужно своевременно лечить ОРВИ и грипп, если этого не делать, то восприимчивость организма к бактериям и вирусам, которые способны спровоцировать пневмонию, повышается.

Большое значение для профилактики имеет также ведение рационального образа жизни: правильное питание (фрукты овощи, соки), прогулки на свежем воздухе, борьба со стрессом, отказ от курения, исключение пассивного курения, своевременное лечение хронических заболеваний, санация хронических очагов инфекции (в этой роли могут выступать кариозные зубы, хронический тонзиллит, синуситы).

Существует также несколько способов повышения защитных сил организма.

Особое значение имеет такой проверенный способ укрепления иммунитета, как закаливание организма. Оно может осуществляться разными методами, в числе которых - контрастные водные процедуры и обливание ног. Необходимо помнить, что на начальном этапе температура воды не должна быть ниже 34-36 градусов. Постепенно ее доводят до 25 градусов. В результате увеличивается сопротивляемость организма инфекциям, в том числе и тем, которые провоцируют пневмонию.

Хороший эффект дают иммуномодуляторы растительного происхождения. В их числе - эхинацея, элеутерококк, ромашка. Принимают их в форме настоев и чаев.

Необходимо помнить о важности общих санитарно-гигиенических мероприятий. В их числе - проветривание помещений, борьба с запыленностью, рациональный режим труда, изоляция заболевших.