



12 листопада щорічно відзначається Всесвітній день боротьби з пневмонією. Ініціатором його запровадження виступила Глобальна коаліція проти дитячої пневмонії. Мета цього дня – активізація боротьби з пневмонією за допомогою комплексу заходів щодо профілактики та лікування цього захворювання.

Пневмонія є однією з найбільш ключових проблем у світовому здоров'ї, від якої у світі помирає одна дитина кожні 20 секунд. За даними ВООЗ, пневмонія є причиною смертей близько 16% дітей віком до 5 років у всьому світі.

Пневмонія – це гостре інфекційне запалення легень, яке локалізується перш за все у повітряних міхурцях, що мають назву альвеоли. У здорової людини альвеоли наповнені повітрям і нормально функціонують під час дихання. А у хворого на пневмонію у альвеолах накопичується слиз та рідина, які викликають біль при диханні та обмежують надходження кисню. Збудниками пневмонії найчастіше бувають бактерії або віруси, що як правило, передаються при безпосередньому контакті з інфікованими людьми.

Пневмонія може бути викликана вірусами, бактеріями або грибками. Пневмонія може поширюватися різними способами. Віруси та бактерії, які зазвичай зустрічаються в носі або горлі, можуть потрапити до легень та викликати у них запальний процес. Вони також можуть поширюватися за допомогою повітряних крапель від кашлю або чхання. Отже, пацієнти з пневмонією потенційно небезпечними для інших.

В групі ризику по пневмонії знаходяться особи з хронічними інфекційними процесами, із хронічними захворюваннями, зокрема серцево-судинної, бронхолегеневої системи, онкохворі, пацієнти із цукровим діабетом, літні люди, хворі з порушенням імунітету, насамперед ВІЛ-інфіковані, тощо. Факторами, які можуть сприяти пневмонії також є паління, зловживання алкоголем та наркотиками, забруднення повітря у приміщенні, де пацієнти проживають, скупченість в місцях проживання (будинки престарілих, інтернати, гуртожитки). На особливому місці знаходяться люди, які працюють у громадських місцях та в контакті з великою кількістю людей.

Симптоми пневмонії, на які слід звертати увагу:

- кашель, який прогресує, різної інтенсивності;
- утруднене дихання;
- підвищена температура тіла від субфебрильної до високих цифр. Однією з ознак пневмонії може бути неефективність жарознижувальних препаратів;
- прискорене дихання;
- задишка;
- втягнення грудної клітки, коли при вдиханні повітря западає нижня частина грудної клітки (у здорової людини грудна клітка розширюється при вдиханні);
- свистячі хрипи під час дихання (частіше при вірусних інфекціях);
- болі в грудях, особливо з одного боку, які посилюються під час вдиху.

Крім простудних симптомів, у хворого спостерігається блідість шкірних покривів. Загальна слабкість, підвищене потовиділення, озноб, зниження апетиту, також характерні для інтоксикації і початку запального процесу в легенях.

Профілактика пневмонії:

Щеплення: планова вакцинація визнана найбільш ефективним методом профілактики пневмонії. В Україні за кошти Державного бюджету закупаються якісні та ефективні вакцини від Hib-інфекції (гемофільної палички типу Б), кору (у складі комбінованої вакцини КПК від кору, паротиту, краснухи) та кашлюку (у складі комбінованої вакцини АКДП від дифтерії, правця, кашлюку). Діти отримують щеплення проти цих хвороб безоплатно. Особливе значення має щеплення від грипу, яке треба проводити щорічно.

Заходи неспецифічної профілактики:

- вести здоровий спосіб життя – бути фізично активним та не переїдати;
- уникати стресу – він порушує баланс між різними компонентами імунної відповіді організму;
- стежити за раціоном харчування – вживати достатню кількість білка, вітамінів і Омега-3;
- більше гуляти на свіжому повітрі в парках, скверах;
- регулярно мити руки;
- зміцнювати місцевий імунітет (дотримуватися температурного режиму в приміщенні – 18-20 градусів, підтримувати необхідну вологість – від 40 до 60%);
- частіше провітрювати приміщення.

Якщо у Вас наявні симптоми, які нагадують пневмонію, треба негайно звернутись до лікаря. Самолікування призводить до запізнення діагностики пневмонії та розвитку

загрозливих для життя ускладнень. Своєчасний початок лікування від пневмонії є запорукою успішного та швидкого виліковування від цього загрозливого захворювання.