Пневмониями называют большую группу заболеваний, для которых характерен воспалительный процесс в легких. Их причиной чаще всего является бактериальная флора или ее сочетание с грибковой или вирусной инфекцией.

Пневмония может быть осложнением других болезней (сепсис, инфекционный эндокардит), травм или следствием длительного постельного режима.

Самые первые симптомы пневмонии: жар, озноб, кашель, отдышка, иногда боль в грудной клетке, связанная с дыханием или кашлем. Возможна утомляемость, общая слабость, редко кровь в мокроте. Причем, все эти признаки болезни могут развиваться медленно или появиться внезапно.

Воспаление легких часто развивается на фоне гриппа и ОРВИ, что иногда принимают за[**рядовую простуду,**](http://www.pulmonologiya.com/infektsii/orvi/u-detey-simptomy-i-lechenie.html) из-за чего больной «пропускает» начало заболевания.

Может случиться и так, что болезнь, начавшаяся, с легкой простуды, иногда в считанные дни переходит в тяжелый воспалительный процесс. Именно поэтому врачи настоятельно рекомендуют не заниматься самолечением, не лечить кашель и температуру мятными леденцами или какими-то, подвернувшимися под руку таблетками, а немедленно обратиться за помощью к доктору, и выполнять его назначения.

 Особенно опасно развитие пневмонии на фоне гриппа и ОРВИ у следующихкатегорий людей:

* грудных детей и детей

младшего возраста;

* людей, страдающих

хроническими заболеваниями: диабетом, сердечно - сосудистыми заболеваниями, болезнями бронхо-легочной системы и др.

* пожилых людей и лиц со

слабым иммунитетом;

* для организованных

коллективов: детские дошкольные учреждения, образовательные и воспитательные учреждения, интернаты, дома для престарелых и др.

Как правило, ОРВИ становится способствующим фактором для развития пневмонии, а толчок к появлению болезни – это присоединение к вирусу бактериальной инфекции.

 Предрасполагающими факторами внешней среды являются: курение (в том числе пассивное),нерациональное питание, длительное горизонтальное положение, сердечная недостаточность, переохлаждение организма, использование кондиционеров воздуха и систем климат-контроля с нарушением технологии, алкоголизация, иммунодефицитные состояния, в т.ч. прием иммунодепрессантов (ГКС).

 **ВАЖНО!** Пневмония не проходит сама! Болезнь при отсутствии адекватного лечения достаточно быстро прогрессирует, приводя к опасным осложнениям или летальному исходу.

Часто пациенты прекращают курс лечения по собственному усмотрению, едва почувствуют улучшение. Пневмонию нельзя переносить «на ногах». Главная задача иммунной системы в этот период - борьба с инфекцией. Физические и психологические нагрузки тормозят процесс выздоровления.

Приблизить момент выздоровления поможет правильное питание. На период лечения взрослых и детей пища должна быть легкоусваиваемой, увеличивают количество витаминов, особенно группы В, аскорбиновой кислоты (витамина С), адекватный питьевой режим (2-2,5 л. в сутки).

П**РОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ**

Чтобы не заболеть, нужно придерживаться правил здорового образа жизни, а именно:

* рационально питаться;
* больше времени проводить на

 свежем воздухе, т.к. это способствуетукрепению физического и психического здоровья;

* избегать переутомления и

 стрессов;

* отказаться от курения и

употребления спиртного;

* не переохлаждаться в любое

время года, одеваться посезону;

* проводить комплексное

лечение хронических болезней, санацию очагов инфекции под контролем врача;

* исключить возможность

пассивного курения (вдыхания табачного дыма);

* своевременно лечить простуду;
* проводить специфическую

профилактику гриппа:(прививки) до начала эпидподъёма, специфическая профилактика пневмококковой инфекции (прививки) по показаниям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ПОМНИТЕ, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ**!

***При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда» 19.01.2017г. «Что такое пневмония и чем она опасна?».***

***Государственное учреждение***

 ***здравоохранения***

***«Городская клиническая больница № 2***

 ***г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***



***Памятка для населения***