

# Пневмония

**Пневмония (воспаление легких)** – группа заболеваний, характеризующаяся воспалительными процессами в легких. Причиной воспаления является инфекция — вирусы, микробы, грибки, простейшие, благодаря чему, пневмония относится к группе инфекционных заболеваний.

## Развитие пневмонии

Патологические процессы пневмонии начинаются с ослабленной иммунной системы человека. После попадания инфекции в организм человека, в начале – в верхнюю часть органов дыхания, у человека может начаться чиханье, небольшой кашель, который уже через несколько часов начинает усиливаться. Если первые признаки пневмонии, схожие с симптомами простуды, проявились утром, то к вечеру у больного может подняться температура, вплоть до 40°C, с ознобом.

Кашель начинает сопровождаться мокротой, со временем состоящей из гнояного секрета, возможно даже с прожилками крови. Инфекция распространяется дальше, в область трахеи, и движется к легким. Человек чувствует определенную боль в области горла, трахеи, бронхов. Дыхание становится затруднительным. Это все может произойти за сутки, в зависимости от других негативных факторов, усугубляющих ситуацию, именно поэтому, к врачу необходимо обратиться при первых признаках пневмонии.

## Факторы, увеличивающие риск развития пневмонии

- хронические болезни: сахарный диабет, заболевания органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические болезни, СПИД;
- переохлаждение;
- авитаминозы;
- курение, алкоголизм, наркомания;
- стрессы;
- пожилой возраст от 65 лет, или возраст до 2х лет;
- пережитое хирургическое вмешательство;
- работа в плохо проветриваемых помещениях (офисы и др.), а также работа на производстве с большим количеством пыли и грязи;
- нарушение правил гигиены;
- длительное пребывание в горизонтальном положении;
- прием лекарственных препаратов.

## Как передается пневмония?

Чаще всего, заболевание пневмония передается воздушно-капельным путем. Ведь вес болезнетворных микроорганизмов настолько мал, что с легким дуновением ветерка распространяется не на один десяток метров от своего источника. Таким образом, находясь в плохо проветриваемых помещениях с носителем вируса пневмонии, человек легко подвержен заражению. Это же касается и поездка в

общественном транспорте, работа в офисах, и даже нахождение в магазине с кашляющим или чихающим рядом человеком.

Но здесь стоит отметить, что переносчик или источник вирусов пневмонии является только первым фактором, к развитию воспаления легких. Вторым фактором является ослабленный иммунитет, который не справляется с функцией защиты организма от неблагоприятных условий и окружающей среды, в т.ч. инфекции.

### **Симптомы и признаки пневмонии**

---

- кашель, часто сильный, иногда сухой, но в большинстве случаев, с выделением мокроты;
- мокрота имеет густую консистенцию, от зеленого до рыжеватого цвета, иногда с кровяными прожилками;
- боль в грудной клетке во время кашля, или при глубоких вдохах;
- повышенная и высокая температура, от 37 до 39,5°C;
- озноб;
- повышенное потоотделение;
- учащенный пульс и ускоренное, поверхностное дыхание;
- общая слабость;
- иногда пациент может слышать в своем дыхании похрипывания, которые особенно отчетливо слышно через стетоскоп;

### **Второстепенные признаки пневмонии:**

- головная боль;
- посинение губ и ногтей;
- боль в мышцах;
- быстрая утомляемость, одышка;
- жар.

### **Признаки пневмонии у детей**

В отличие от взрослого, симптомы пневмонии у детей не так выражены. У ребенка могут наблюдаться только вялость, потеря аппетита и лихорадка.

### **Классификация пневмонии**

---

По клиническим признакам

**Типичная пневмония.** Характеризуется кашлем, обильным выделением мокроты с гноем, резким подъемом температуры тела, болью в области легких. При диагностике наблюдается усиленная бронхофония, хрипы, жесткое дыхание, затемнение на рентгенограмме.

Причиной типичной пневмонии чаще всего являются следующие возбудители: пневмококк (*Streptococcus pneumoniae*), кишечная палочка (*Escherichia coli*), гемофильная палочка (*Haemophilus influenzae*), Клебсиелла пневмонии (*Klebsiella pneumoniae*).

**Атипичная пневмония.** Развивается медленно, симптоматика слабо выражена. У больного наблюдаются: небольшой кашель, першение и небольшая [боль в горле](#), [головная боль](#), миалгия, легкое недомогание, слабые признаки пневмонии на рентгенограмме.

Причиной типичной пневмонии чаще всего являются следующие возбудители: хламидии, микоплазмы, пневмоцисты, легионелла и др.

**Крупозная пневмония (плевроневмония).** Тяжелая форма пневмонии, которая требует обращения к врачу при первых симптомах развития болезни. Возбудителем крупозной пневмонии является пневмококк, который при попадании в организм, сразу же отмечается резким подъемом температуры тела до 39-40°C и одышкой. При этом поражается от одной доли, до всего легкого, а то и двух одновременно, от чего зависит тяжесть течения болезни. Больного сопровождает сильные боли в области пораженного легкого, если же поражена одна доля легкого, боли могут и не проявиться, или быть слабовыраженными. На 2 день мокрота приобретает зеленоватый оттенок, на 3-4 – оранжевый, возможно с кровяными выделениями.

### **Диета при пневмонии**

Диета при пневмонии направлена на укрепление защитных сил организма от неблагоприятных факторов, вызванных, прежде всего инфекцией, далее – на поддержание ослабленных органов, пораженных из-за пагубного воздействия на них болезнетворных микроорганизмов.

Для укрепления иммунной системы, необходимо обеспечить организм достаточным количеством белка, из расчета 1 г на 1 кг, из которых, не менее 60% должно быть животного происхождения – яйца, рыба, молочные продукты. Дополнительно рекомендуется принимать комплекс витаминов, делая акцент на витамины А (ретинол) и С (аскорбиновая кислота). Кроме того, обильное употребление питья, особенно с витамином С, из организма выводятся продукты интоксикации. Наиболее богатым на витамин С, является питье из шиповника, малины с лимоном, кисло-сладкие соки, морсы.

Для нормализации микрофлоры в органах пищеварения, рекомендуется употребление кисломолочных продуктов, которые помимо нормализации функций пищеварения, обеспечивают организм легкоусвояемыми белками и кальцием.

В рационе питания следует уменьшить употребление: натрия (отдавать предпочтение поваренной соли, но не более 7-8 г).

**Из рациона питания следует исключить:** очень жирные блюда, трудно перевариваемые продукты, газообразующие продукты, раздражающие слизистую (кондитерские изделия), кофе, а также продукты, провоцирующие запоры.

Пищу употребляют дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день. Преимущество отдают еде, приготовленной с помощью варки или на пару.

При тяжелой форме пневмонии, в первое время, до снижения симптоматики, рекомендуется употребление преимущественно жидкой пищи: соки, нежирные кисломолочные напитки, полусладкий чай с лимоном, отвар шиповника, минеральные воды (дегазированные), обезжиренный мясной бульон.

При воспалении легких средней тяжести (со слабовыраженной симптоматикой) рекомендуется к употреблению: супы с крупами, вермишелью и овощами, мясное пюре, отварная рыба, яйца всмятку, творог, овощные и фруктовые пюре и др. Энергетическая ценность рациона должна составлять 1500—1600 ккал, из которых, белков – 60 г, жиров – 40 г, углеводов – 250 г.

## **Профилактика пневмонии**

---

Чтобы уберечь себя от воспаления легких, специалисты рекомендуют прислушаться к ряду советов по профилактике пневмонии. Рассмотрим их:

- соблюдайте правила личной гигиены, особенно тщательно мойте руки с мылом;
- не касайтесь на улице своего лица немытыми руками;
- старайтесь употреблять пищу, обогащенную витаминами и минералами;
- регулярно отдыхайте, высыпайтесь;
- старайтесь делать зарядку, займитесь спортом;
- полезным является закаливание организма;
- во время сезонной заболеваемости, старайтесь избегать мест большого скопления людей, особенно в закрытых помещениях;
- всегда проветривайте помещение, в котором находитесь;
- если Вы курите — бросайте, злоупотребляете алкоголем тоже бросайте, т.к. вредные привычки не только ослабляют иммунитет, но и практически убивают организм. Не давайте кому-то зарабатывать на Вашем здоровье;
- одевайтесь по погоде,
- благотворно на организм влияют прививки.

## **К какому врачу обратиться при воспалении легких?**

---

- Терапевт;
- Пульмонолог.