



## ПНЕВМОНИЯ

**ПНЕВМОНИЕЙ** (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие.

Несмотря на изобретение современных антибиотиков, обладающих широким спектром активности, заболеваемость пневмонией остается актуальной до сих пор, как и вероятность присоединения серьезных осложнений. Согласно статистике ВОЗ, 15% всех случаев летальности среди детей до 5 лет в мире приходится на пневмонию.

Внебольничная пневмония (синонимы: домашняя, амбулаторная) является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране, она возникает вне больницы или в первые 48–72 часа госпитализации, сопровождается лихорадкой и симптомами поражения нижних дыхательных путей (одышка, кашель, боль в груди), наличием инфильтративных изменений на рентгенограмме.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПНЕВМОНИИ:

**1**

Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать прогулки на свежем воздухе.

Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок или человек с ослабленным иммунитетом, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.



**2**

Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов

Ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты.



**3**

До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа

Поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.



**4**

В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков



**5**

В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми

Использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.



**6**

Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях

