 Профилактика пневмонии

Пневмония это болезнь, при которой происходит воспаление различных структур лёгкого и которая развивается как первичное заболевание или как осложнение другой патологии.

При этом заболевании вовлекаются в процесс нижние дыхательные пути (бронхи, бронхиолы, альвеолы).
Пневмония - это инфекционное заболевание, которое вызывается различными микроорганизмами.
По данным многих ученых, у 50% всех больных пневмонией причина остаётся неизвестной.

Факторы риска для развития пневмонии среди взрослых:

Постоянные стрессы, которые истощают организм.
Неполноценное питание. Недостаточное употребление фруктов, овощей, свежей рыбы, нежирного мяса.
Ослабленный иммунитет. Приводит к снижению барьерных функций организма.
Частые простудные заболевания, приводящие к формированию хронического очага инфекции.
Курение. При курении стенки бронхов и альвеол покрываются различными вредными веществами, не давая лёгким нормально работать.
Злоупотребление алкогольными напитками.
Хронические заболевания (пиелонефрит, сердечная недостаточность).

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

рационально питаться;

бывать на свежем воздухе (прогулки помогают укрепить физическое и психическое здоровье);

избегать переутомления и стрессов;

отказаться от курения и употребления спиртного;

не переохлаждать организм в любое время года;

проводить комплексное лечение хронических болезней под контролем врача;

исключить возможность пассивного курения (вдыхания табачного дыма);

своевременно лечить простуду.

Общеукрепляющий массаж позволяет предотвратить развитие застойных процессов в организме. В качестве профилактики пневмонии крайне полезен массаж грудной клетки. При этом облегчается процесс откашливания мокроты и не скапливается жидкость в легких.

Ингаляции применяются при лечении простудных заболеваний и в профилактических целях развития пневмонии. Делать ингаляции рекомендуется каждый день, но если в течение 3 дней облегчение не наступило, то нужно сменить состав ингаляции (бальзам «Звездочка», эвкалипт, жидкости для ингаляций).

В периоды обострения авитаминоза (весна, осень) нужно принимать витаминные курсы и кушать больше богатых витаминами сезонных фруктов и овощей.

Обязательно должны присутствовать в ежедневном распорядке прогулки на свежем воздухе, например, рекомендуется ходить пешком на работу и с работы, а в обеденный перерыв пойти и прогуляться!

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Н.В.Райкова.