Пневмония (воспаление лёгких) – острое заболевание дыхательной системы человека, характеризующееся инфекционным поражением тканей лёгких. Пневмония передаётся  воздушно-капельным путём и через кровь.

Наиболее частые возбудители пневмонии - бактерии (стрептококки, стафилококки, гемофильная палочка, клебсиелла), внутриклеточные паразиты (хламидии, микоплазмы, легионеллы), вирусы (вирус гриппа, парагрипп, РС-инфекция, вирус герпеса), грибы (кандида).

Врачи утверждают, что заболеваемость пневмонией зависит от многих факторов: уровня жизни, социального и семейного положения, условий труда, наличия вредных привычек, контакта с больными людьми, индивидуальных особенностей человека, географической распространённости того или иного возбудителя.

**Факторы риска:**

 Заболевания внутренних органов, в первую очередь, почек, сердца, легких, в стадии декомпенсации

 Иммунодефицит

 Онкологические заболевания

Проведение искусственной вентиляции легких

Заболевания центральной нервной системы, в том числе эпилепсия

 Возраст старше 60 лет

Стрессы, неполноценное питание

Охлаждение или перегревание

Хронические ангины и частые простудные заболевания

Курение и алкоголь

**Существует ряд признаков, позволяющих заподозрить развитие воспаление легких:**

 Кашель

Ухудшение после улучшения или любая «простудная» болезнь, длящаяся более 7 дней.

Невозможность глубоко вдохнуть – такая попытка приводит к приступу кашля.

Выраженная бледность кожи на фоне других симптомов ОРВИ (температура, насморк, кашель).

Одышка, слабость

Высокая температура тела 38-40 С

Боль в груди

Сильное потоотделение

При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо срочно обратиться за медицинской помощью!  Не занимайтесь постановкой диагноза самостоятельно. Признаки пневмонии характерны для многих других болезней и неверный диагноз может усугубить ситуацию. Помните, что диагностировать болезнь и назначить лечение может только врач.

Для профилактики пневмонии необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, чаще бывать на свежем воздухе. Правильно питайтесь, одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждений и сквозняков. Не забывайте соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях, старайтесь чаще мыть руки и промывать носовые ходы.  В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется избегать контакта с больными этими заболеваниями и посещения мест с большим скоплением людей.