

Пневмония

Острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие.

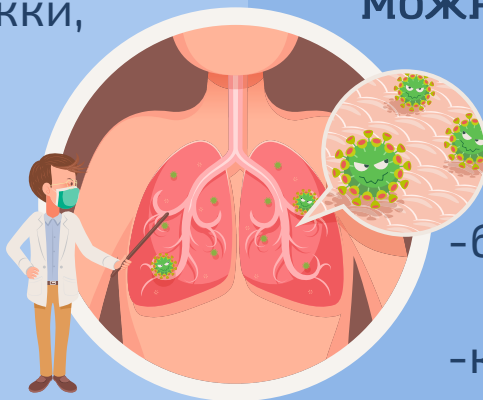
По частоте смертельных исходов среди инфекционных заболеваний пневмония стоит на первом месте.



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Причины:

- бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки и др.),
- вирусы гриппа, парагриппа и др.,
- грибы (гистоплазма, кандиды),
- простейшие (хламидии, микоплазмы),
- ядовитые химические вещества.



Заподозрить пневмонию можно, если отмечается:

- общая слабость,
- головная боль,
- одышка,
- быстрая утомляемость
- потливость,
- кашель с отхождением мокроты,
- лихорадка более 3 дней с подъемом температуры тела до 38 градусов.



Если вы заболели, оставайтесь дома и обратитесь к врачу. Самолечение может быть опасно!

Факторы риска, повышающие вероятность развития пневмонии:

- переохлаждение,
- иммунодефицит,
- возраст младше 3 и старше 60 лет,
- курение,
- наличие хронических заболеваний,
- проведение искусственной вентиляции легких или общего наркоза.

Как защититься от пневмонии:

- Ставьте прививки (от гриппа, пневмококковой инфекции, гемофильной палочки),
- чаще мойте руки,
- проветривайте помещения,
- не общайтесь с людьми с признаками ОРВИ.

Еще больше о здоровье здесь



ХОБЛ

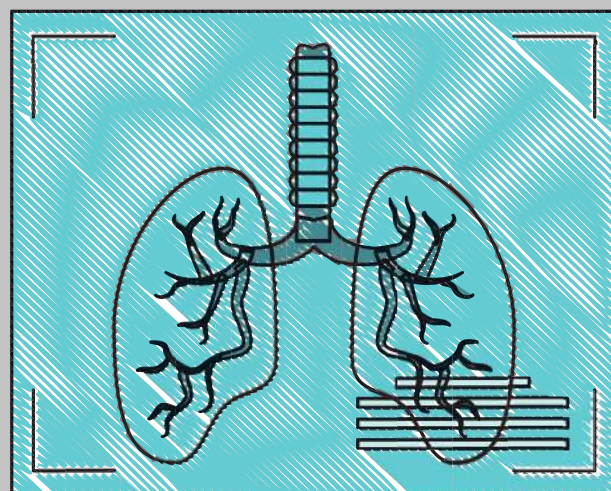


ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

хроническая обструктивная болезнь лёгких

ХОБЛ – это представляющая угрозу для жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию. Заболевание характеризуется прогрессирующим с годами ухудшением функции легких.

Развивается обычно медленно и прогрессирует постепенно, долгое время болезнь протекает без выраженных симптомов. Является 4-ой лидирующей причиной смерти в мире.



Основные симптомы:

- постепенно нарастающая одышка,
- хронический кашель с мокротой,
- хрипы и ощущения тяжести в грудной клетке.

Факторы риска:

- курение,
- загрязнение воздуха,
- профвредности (кадмий, кремний).

Для предотвращения развития ХОБЛ необходимо:



категорически отказаться от курения



заниматься физкультурой, дыхательной гимнастикой



вакцинироваться от гриппа и пневмококковой инфекции



укреплять свой иммунитет (закаливание, витаминпрофилактика)



регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию

Еще больше о здоровье здесь

