**Пневмония** или воспаление легких – это заболевание легких преимущественно инфекционного происхождения с поражением концевых участков легких – альвеол и нарушением газообмена на их уровне. Альвеолы заполняются жидкостью или гнойным материалом, вызывая кашель с мокротой, реже кровохарканье, жар, озноб и затрудненное дыхание. Пневмонию могут вызывать различные микроорганизмы, включая бактерии, вирусы и грибы. Пневмония может варьировать от легкой до угрожающей жизни, наиболее опасное для младенцев и детей младшего возраста, людей старше 65 лет и людей с ослабленной иммунной системой.

**Симптомы пневмонии**

Признаки и симптомы пневмонии варьируются от легких до тяжелых, в зависимости от таких факторов, как тип микроба, вызывающего инфекцию, возраст и общее состояние здоровья. Признаки и симптомы пневмонии могут включать в себя:

Боль в груди, когда вы дышите или кашляете

Кашель с мокротой

Сбивчивое дыхание (одышка) при меньшей нагрузке, разговоре, в покое

Усталость

Температура тела ниже нормальной (у взрослых старше 65 лет и людей со слабой иммунной системой)

Изменение настроения, аппетита, физической активности у пожилых (в сочетании с другими факторами)

Тошнота, рвота или диарея (в редких случаях)

У новорожденных и младенцев может не быть никаких признаков инфекции. Может быть рвота, лихорадка и кашель, беспокойство, усталость и отсутствие энергии, а также проблемы с дыханием и приемом пищи.

**Когда обратиться к врачу**

Обратитесь к врачу, если у вас проблемы с дыханием, боль в груди, постоянная лихорадка (38.5 C) или выше, кашель, особенно если вы кашляете с мокротой.

Важно, чтобы обращались к врачу люди из групп риска:

* Взрослые старше 65 лет
* Дети младше 2 лет с признаками и симптомами
* Больные с экзогенной интоксикацией (алкоголь, наркотики)
* Люди с плохим и удовлетврительным состоянием здоровья или ослабленной иммунной системой
* Пациенты с хроническими заболеваниями, особенно в стадии декомпенсации (обструктивный бронхит, [сердечная недостаточность](https://gkb81.ru/sovety/serdechnaya-nedostatochnost/), сахарный диабет, цирроз печени)
* Люди, получающие химиотерапию или лекарства, которые подавляют иммунную систему
* Длительно лежащие в постели

Для некоторых пожилых людей и людей с сердечной недостаточностью или хроническими заболеваниями легких пневмония может быстро стать опасным для жизни состоянием.

**Профилактика пневмонии**

Чтобы помочь предотвратить пневмонию:

* **Сделайте прививку.** Доступны вакцины для профилактики некоторых видов пневмонии и гриппа. Рекомендации по вакцинации со временем меняются, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом о своем статусе вакцинации, даже если вы помните, что ранее прививались от пневмонии.
* **Убедитесь, что ваши дети привиты.** Врачи рекомендуют разные вакцины от пневмонии детям младше 2 лет и детям в возрасте от 2 до 5 лет, которые подвергаются особому риску пневмококковой инфекции. Дети, которые посещают детский сад должны быть привиты.
* **Соблюдайте правила гигиены.** Чтобы защитить себя от респираторных инфекций, которые иногда приводят к пневмонии, регулярно мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.
* **Не курите.** Курение нарушает естественную защиту легких от респираторных инфекций.
* **Держите свою иммунную систему сильной.** Высыпайтесь, регулярно занимайтесь спортом, контролируйте вес и соблюдайте здоровую диету.
* **Своевременно лечите хронические заболевания.**