

КАК ПОСЛЕ ГРИППА НЕ СХВАТИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Пневмония – одно из основных осложнений
после ОРВИ и гриппа. Можно ли ее
избежать и как защититься

«Гибнет» местный иммунитет

Вирус гриппа (любого!) размножается в дыхательных путях, то есть поражает разом носоглотку, гортань, трахею и пр. Размножаясь, он в первую очередь «нападает» на мерцательный эпителий. Это наш местный иммунитет слизистых оболочек, который защищает организм от проникновения пыли, бактерий и вирусов. Когда вирус гриппа уже похозяйничал и разрушил эпителий, открывается свободный проход в легкие. Так вредоносные бактерии, в том числе и пневмококковые, добираются до нижних отделов беззащитных легких. И развивается пневмония. Чаще всего вторичная, вызываемая бактериями. Реже встречается комбинированная – вирусная и бактериальная.

Любой грипп чреват серьезными осложнениями. Особенно опасна первичная вирусная пневмония – достаточно редкое осложнение, но с высокой смертностью. При этом развиваются «молниеносные» смертельные геморрагические пневмонии, которые поражают легкие буквально в первый же день заболевания и продолжаются не более 3-4 дней. Чаще всего они заканчиваются летальным исходом. Наиболее опасна пневмония для больных, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких. И для тех, кто вынужден подолгу соблюдать постельный режим, лежащих больных, поскольку у них часто развиваются застойные явления в легких.

Помимо «нападения» бактериальных инфекций, тяжело последствия гриппа переносят люди с хроническими заболеваниями. Спустя неделю-две могут быть обострения бронхиальной астмы, хронического бронхита, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, заболеваний почек и др. Зачастую это может привести к смерти. Врачи называют это отсроченной или задержанной смертностью. Их не диагностируют как осложнения после гриппа.

ОФИЦИАЛЬНО

По данным ВОЗ, пневмококковая инфекция (в том числе и пневмония) – ведущая причина смертности от инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно от нее погибают более 1,6 млн. человек, из которых около миллиона – дети младше пяти лет.

Пневмококк – не только возбудитель пневмонии, но также отитов, синуситов, менингитов и сепсиса.

Профилактика простая

Пневмококковые инфекции лечатся антибиотиками. А грамотно подобрать именно тот, что быстро и эффективно подействует, - целая наука. Поэтому, когда пневмония уже развилась, просто необходима помощь врача.

Но всегда можно предотвратить размножение бактерий и спастись от осложнений. Профилактика, как говорят врачи-инфекционисты, предельно проста:

1. Привейтесь от сезонного гриппа, в том числе живой вакциной. От пневмококковой инфекции спасет и специальная прививка – для взрослых полисахаридная 23-валентная (то есть включающая в себя 23 вида бактерий) и детская конъюгированная (то есть «усиленная» белком) 7-валентная, для малышей от 2 месяцев до 5 лет.
2. Самое главное – после посещения любых общественных мест тщательно вымыть руки, чтобы буквально смыть с кожи «чужие» вирусы и бактерии.
3. Также не забывайте промывать нос солевыми растворами (в виде спреев или просто разведя чайную ложку на литр воды), чтобы смыть большую часть бактерий с ваших слизистых оболочек. Делать это нужно как можно чаще, но обязательно хотя бы пару раз в день – утром и вечером.
4. Почаще проводите в доме влажную уборку, особенно если у вас в семье уже кто-то болеет простудными инфекциями.
5. Поможет полоскание горла обычной водой (теплой с добавлением соли – также 1 чайная ложка на 1 литр) или минеральной водой. Хорошо полощите горло пару раз в день.
6. Больше гуляйте на свежем воздухе, не сидите перед телевизором или компьютером. Вирусы гриппа и пневмококковые бактерии «обожают» застоявшийся теплый воздух, активно в нем размножаются, а на открытом воздухе их концентрация меньше в тысячи раз.
7. Пейте больше морсов, отвар шиповника, смородиновый кисель и прочие витаминосодержащие напитки. Это поможет укрепить общий иммунитет и побыстрее выпроводить из организма уже поселившуюся там инфекцию

ВАЖНО!

Если вы заметили у себя хотя бы три из перечисленных симптомов, немедленно обращайтесь к врачу:

- мучает постоянный кашель, или не отпускает перманентное подкашливание, которое не снимается симптоматическими средствами (леденцами, сиропами).
- вы не можете глубоко вдохнуть – любая попытка приводит к приступу кашля
- спустя несколько дней после видимого улучшения внезапно стало хуже (повышение температуры, кашель, боль в грудной клетке, слабость)
сочетание повышенной температуры, насморка, кашля с бледным, почти синюшным цветом кожи.
- при невысокой температуре (не выше 37,3-37,5⁰С) мучает одышка
- невозможно сбить высокую температуру парацетамолсодержащими средствами (панadol, эфералган и т.д.). А если она и снижается, то через недолгое время снова нарастает.
- вам некомфортно лежать на спине: сразу заходите в кашле, есть ощущение сдавленности в груди, более или менее прилично чувствуете себя полусидя.

Все эти симптомы однозначно говорят: у вас может быть воспаление легких!