



Svetový deň pneumónie

12. november 2018



Nezáleží na veku ani na pohlaví – zápal pľúc sa aj dnes pomerne často vyskytuje naprieč celou populáciou. Kašeľ sprevádzaný horúčkami, slabosťou, bolesťami na hrudníku či vykašliavaním postihuje každý rok desiatky tisíc Slovákov. A asi dvetisíc pacientov mu každoročne podľahne. Pneumónia, teda zápal pľúc, je zápalové ochorenie, ktoré postihuje pľúcne tkanivo. Spôsobujú ho mikroorganizmy, ktoré sa do pľúc dostávajú z vonkajšieho, menej často i z vnútorného prostredia.



PRÍZNAKY

Prejavov zápalu pľúc je niekoľko. V drvivej väčšine prípadov je prítomný **kašeľ**. Ten môže byť spočiatku suchý, ale obvykle, najmä pri typickom zápale pľúc, je kašeľ produktívny a vykašliava sa hnisavé a hrdzavo zafarbené spútum. Zápal pľúc je tiež obvykle spojený s **vysokými horúčkami, s bolesťami hlavy, kostí, kĺbov a svalov, pri horúčkach** môže byť **triaška**, človek má pocit, že je skutočne veľmi chorý. Môžu byť prítomné aj **bolesti na hrudníku**, zvlášť vtedy, ak je podráždená pohrudnica. Obvykle sa ľudom aj **ťažšie dýcha**.

PREVENCIA

Keďže pneumóniu môžu spôsobiť rôzne mikroorganizmy, základom prevencie je najmä **dobrá imunita**. K tej prispieva **zdravý životný štýl, vhodné stravovanie, otužovanie i nefajčenie**, keďže práve tento zlozvyk ničí prvú ochrannú bariéru pľúc a tie sú následne viac ohrozené infekciami. Dôležité je tiež **vyvarovať sa styku s chorými, dodržiavať hygienické pravidlá a dbať na hygienu rúk**, a to najmä počas epidémií či pandémie. Riziko ochorenia pomáha znížiť aj **očkovanie**.

PRE KOHO JE NEBEZPEČNÝ?

Zápal pľúc postihuje ročne tisícky ľudí všetkých vekových kategórií. Keďže ide o infekčné ochorenie, ohrození sú **najmä tí, ktorí prichádzajú do styku s veľkým množstvom ľudí**, od ktorých sa môžu nakaziť, ako napríklad lekári, učitelia i predavači. Rizikovou skupinou sú aj **ľudia s oslabeným organizmom**, ktorý sa prípadnému ochoreniu nevie brániť. Pre nich môže byť zápal pľúc nebezpečný, ba dokonca aj život ohrozujúci. Prioritnú rizikovú skupinu však predstavujú **starší ľudia vo veku nad 65 rokov**, tiež **malé deti** a aj **ľudia, ktorí majú nejaké chronické ochorenie**, najčastejšie srdca, priedušiek, pľúc, pečene, obličiek a krvotvorných orgánov, alebo aj ľudia, ktorí sú pod vplyvom liekov, oslabujúcich ich imunitu.