26 Ιουλίου 2013

Προστατευτείτε από την πνευμονία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πρώτος κανόνας στην πρόληψη της πνευμονίας θεωρείται η καλή φυσική κατάσταση, η σωστή θρέψη και το υγιεινό περιβάλλον

Τι είναι πνευμονία

Πνευμονία ονομάζεται κάθε οξεία φλεγμονή στους πνεύμονες.

Υπάρχουν δύο είδη πνευμονιών: οι μικροβιακές, αιτία των οποίων είναι ο πνευμονόκοκκος, και οι άτυπες, που οφείλονται σε ιούς (μυκόπλασμα, αιμόφυλος της influenza κλπ.). Η συχνότητα των μικροβιακών πνευμονιών, ωστόσο, είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή των άτυπων. Ανεξάρτητα από το είδος της, πάντα η πνευμονία θεωρείται ιδιαίτερα επικίνδυνη στις ακραίες ηλικίες, δηλαδή στα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Πως παρουσιάζεται

Τα συμπτώματα της πνευμονίας είναι ρίγη και υψηλός πυρετός, ενώ στα ηλικιωμένα άτομα δεν αποκλείεται να απουσιάζει εντελώς.

Ο βήχας στην αρχή είναι ξηρός και στη συνέχεια γίνεται παραγωγικός.

Στα συνήθη συμπτώματα της πνευμονίας περιλαμβάνονται η ερυθρότητα στο πρόσωπο, τα μελανά χείλη, σε ορισμένες περιπτώσεις ο επιχείλιος έρπης και η ταχυκαρδία (όταν υπάρχει υψηλός πυρετός).

Ο ασθενής αισθάνεται δυσφορία και παραπονιέται για πόνο στα πλευρά, ο οποίος δυσκολεύει πολύ την αναπνοή του.

Για τη διάγνωση της θεραπείας απαιτείται μία ακτινογραφία θώρακος. Σε αυτή ο γιατρός θα διακρίνει μία πύκνωση (σκιά) στον έναν ή και στους δύο πνεύμονες.

Προδιαθεσιακοί παράγοντες

Κάπνισμα

Κακή διατροφή και πέψη

Καταπόνηση του οργανισμού

Αλκοολισμός

Σπληνεκτομή

Χρόνιες παθήσεις

(χρόνια βρογχίτιδα, εμφύσημα, άσθμα, σιδηροπενική αναιμία, καρδιακή ανεπάρκεια, διαβήτης, δρεπανοκυτταρική αναιμία).

Χρήσιμα Στοιχεία που ενδιαφέρουν όλους

5 εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο από πνευμονία.

Η θνησιμότητα από πνευμονία στις ηλικίες άνω των 70 είναι δεκαπλάσια από ότι στις άλλες ηλικίες.

50 – 80 % των πνευμονιών οφείλονται στον πνευμονόκοκκο, 44 % στο μυκόπλασμα και 20 % στη Lezzionella.

Θεραπεία

Ο χρόνος – διάρκεια της φαρμακευτικής αγωγής εξαρτάται από την πορεία της νόσου (μπορεί να φτάσει και περισσότερο από 15 ημέρες).

Ο ασθενής έχει ανάγκη να παραμείνει στο σπίτι του περίπου δέκα μέρες.

Απαραίτητη είναι η κατανάλωση πολλών υγρών και ελαφρών γευμάτων πλούσιων σε βιταμίνες.

Η αναπνοή του ασθενούς και η απομάκρυνση των φλεμάτων διευκολύνονται σε καθιστή θέση και με ελαφρά χτυπήματα στην πλάτη.

Πρόληψη

Πώς να προστατευτείτε

Πρώτος κανόνας στην πρόληψη της πνευμονίας θεωρείται η καλή φυσική κατάσταση, η σωστή θρέψη και το υγιεινό περιβάλλον.

Αερόβια άσκηση 3 φορές την εβδομάδα και υγιεινή διατροφή έχουν σαν αποτέλεσμα την ισχυροποίηση του οργανισμού, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού και την θωράκιση της υγείας μας γενικότερα.

Χρήσιμο ρόλο ακόμα μπορεί να `παίξει` η σάουνα ή οποία δεν είναι αξεσουάρ αλλά ένα πολύ δυνατό εργαλείο για την ενίσχυση του οργανισμού και την αποτοξίνωση.

Χρησιμοποιείται στις βόρειες χώρες ως απαραίτητο εργαλείο στον δρόμο της προληπτικής ιατρικής και μας χαρίζει αναμφίβολα υγεία και ομορφιά.

Ένα γραμμάριο πρόληψης είναι ίσο με ένα τόνο θεραπεία`

Ένας παραπάνω λόγος που έχουμε για την ισχυροποίηση του οργανισμού μας είναι ότι κάθε προσβολή μας από ασθένεια φθείρει τον οργανισμό μας, συντελεί στον πρόωρο θάνατο και μας κάνει επιρρεπείς στις ασθένειες.

Ενώ αντίθετα η θωράκιση του οργανισμού μας συντελεί στην προστασία μας από οποιαδήποτε ασθένεια και παράλληλα συμβάλει στην μακροζωία και την καλή ποιότητα ζωής.

Για την επιβεβαίωση των παραπάνω, αρκεί να ρωτήσετε κάποιον που κάνει αερόβια άσκηση και προσέχει ελαφρά την διατροφή του, πότε αρρώστησε τελευταία φορά από κρυολόγημα ή πνευμονία.

Πηγές:e-natural.gr- iatrica.gr