

## Pneumonia

### What is Pneumonia?

Pneumonia is an infection of the lungs. It can be caused by germs (bacteria or virus) or even by a fungus.

Pneumonia sometimes follows a cold and settles into the lungs. Medicines will treat pneumonia caused by bacteria or fungus, but not by a virus.

### Signs of Pneumonia

Signs of pneumonia include:

- fever and shaking chills, especially if you have other symptoms
- breathing problems, including painful breathing
- coughing with bloody, green or yellow mucus (also called sputum or phlegm)
- body aches.

To confirm that you have pneumonia, your health care provider may do the following:

- order chest X-rays to find out where the pneumonia is located in your lungs
- give you a physical exam
- send a sample of your mucus (sputum) or blood for testing to find out what kind of bacteria may be causing your illness.

## Пневмония

### Что такое пневмония?

Пневмония – инфекционное заболевание легких. Это заболевание может быть вызвано бактериями, вирусами или даже грибами.

Иногда простуда полностью не проходит, а инфекция попадает в легкие и вызывает пневмонию. Лекарствами можно вылечить пневмонию, вызванную бактериями или грибами, но не вирусами.

### Симптомы пневмонии

К симптомам пневмонии относятся:

- высокая температура и озноб, особенно если у вас есть другие симптомы;
- затрудненное дыхание, иногда боль при дыхании;
- кашель с мокротой желтого цвета или мокрота с кровью;
- симптомы, как при гриппе.

Чтобы подтвердить диагноз пневмонии, врач или медсестра может сделать следующее:

- назначить рентген грудной клетки, чтобы установить, где именно в легких находится очаг пневмонии;
- произвести физикальный осмотр;
- послать на анализ мокроту или кровь, чтобы установить, какой именно микроорганизм вызывает заболевание.

## Prevent the Spread of Pneumonia

To avoid spreading your illness to others, and to help prevent you from getting pneumonia again:

- Cover your mouth and nose during coughing and sneezing. The germ can spread through the air in tiny droplets of moisture from an infected person's coughing or sneezing. Use tissues for mucus from your lungs or nose, dispose of tissues properly, and then wash your hands well.
- Use tissues to wipe your mouth or nose. Throw away the tissues and wash your hands well.
- **Wash your hands often to reduce the risk of spreading or catching the illness.** Your hands come in contact with germs that can cause pneumonia.
- Stay healthy and keep your body's natural defense against illness strong.
  - Eat a balanced diet, get enough rest and do regular exercise.
  - Avoid being around ill people whenever possible.
- Ask your doctor about getting a pneumonia and a flu vaccine (shot). Even if you have had a pneumonia shot, you may need another one. (This only covers one bacterium that causes pneumonia.)

## Foods and Beverages

- Eat healthful foods including:
  - fruits
  - vegetables
  - whole grains (breads and cereals)
  - lean meats (includes fish, nuts and dried beans).

## Как предотвратить распространение пневмонии

Чтобы не заразить других и не заболеть самому повторно, нужно:

- закрывать нос и рот при чихании и кашле. Инфекция может распространяться по воздуху в крохотных капельках влаги, когда больной кашляет или чихает. Использовать бумажные салфетки для удаления выделений из носа и легких, выбрасывать использованные салфетки надлежащим образом и затем тщательно мыть руки;
- используйте бумажные салфетки для удаления выделений из носа и рта. Выбрасывайте использованные салфетки и тщательно мойте руки;
- **мыть руки часто, чтобы не распространять инфекцию и не заражаться самому.** На руки могут попасть организмы, вызывающие пневмонию;
- не болеть и укреплять естественную способность организма противостоять болезням;
  - питание должно быть сбалансированным, не следует переутомляться и следует регулярно заниматься физкультурой;
  - по возможности избегать контакта с больными;
- обсудите с лечащим врачом прививку от пневмонии. Даже если вам уже делали такую прививку, может оказаться, что вам нужна еще одна. (Прививка предохраняет только от одного вида бактерий, вызывающего пневмонию).

## Еда и напитки

- Ешьте здоровую пищу, включая:
  - фрукты;
  - овощи;
  - пищу из цельного зерна (хлеб и хлопья);
  - нежирное мясо (включайте рыбу, орехи и сухую фасоль).

- Drink at least 6 to 8 glasses of liquid a day to help thin the mucus. Water is a good choice.
- Follow your doctor's directions if you have a special fluid restriction.
- Do not drink alcohol while being treated.

## Activity

- It is important to be as active as your health allows. Be up and moving around as much as possible, unless your doctor tells you otherwise. If you are in bed, change your position often.
- Slowly increase your activity level as you can. Limit activities that increase shortness of breath or cause you to cough.
- Take slow, deep breaths and cough 5 to 6 times every hour while you are awake. When you take deep breaths, hold your breath for 2 to 3 seconds. Push the air out with a deep, strong cough.
- If you are congested or have mucus, spit it out.

## Medicines

- Take all medicine as directed by your doctor.
- If you are taking antibiotics, take them all until they are gone, even if you feel better. If you do not finish taking all of your antibiotics, you are at risk for getting pneumonia again.
- Never stop taking a medicine without checking with your doctor.
- If you are taking prescription pain medicine, it may make you drowsy. Do not drive or operate machinery.

- Выпивайте, по крайней мере, шесть-восемь стаканов жидкости (например, воды) в день, чтобы легче отделялась мокрота.
- Следуйте рекомендациям врача, если вам предписано ограничить потребление жидкости.
- Во время лечения нельзя пить алкогольные напитки.

## Физическая активность

- Очень важно оставаться активным в соответствии с состоянием здоровья. Нужно вставать и двигаться как можно больше, если только лечащий врач не порекомендует другой режим. Следует как можно чаще менять положение, если нужно лежать в постели.
- По мере возможности, увеличивайте уровень активности. Ограничивайте активность, которая вызывает одышку или кашель.
- Каждый час, когда вы не спите, по пять-шесть раз делайте глубокий вдох и откашливайтесь. Когда вы делаете глубокий вдох, задерживайте дыхание на две-три секунды.
- Старайтесь как следует откашливаться при каждом глубоком выдохе.
- Если вы чувствуете заложенность или мокроту, выплевывайте.

## Лекарства

- Все лекарства нужно принимать в соответствии с указаниями врача.
- Если вы принимаете антибиотики, то нужно принимать их до тех пор, пока они не закончились, даже если вы чувствуете себя лучше. Если вы полностью не примете прописанный антибиотик, у вас есть риск снова заболеть пневмонией.
- Никогда не прекращайте принимать лекарство, не посоветовавшись с врачом.
- Если вы принимаете отпускаемое по рецепту обезболивающее, оно может вызвать у вас сонливость. Не водите машину и не работайте с оборудованием.

## Do Not Use Tobacco

- Using any form of tobacco, including electronic nicotine delivery systems, makes it harder for your body to recover from pneumonia.
- If you need help quitting, talk with your doctor or:
  - Quit Partner
    - 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) or [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
  - online tobacco cessation support
    - [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

## Follow-up Appointment

Be sure to keep the follow-up appointment with your doctor as scheduled. It is important to go to this appointment even if you are feeling better.

## When Should You Call Your Doctor?

Call your doctor right away if you have any of the following:

- a temperature higher than 101.5 F
- chills
- increased chest pain
- nausea, vomiting or diarrhea that lasts longer than 24 hours
- bloody or pink, frothy mucus
- itchy, swollen, reddened skin
- breathing difficulties
- severe headache with a stiff neck
- any worsening symptoms.

## When To Call 911

Call 911 if you can't talk, have blue lips or if your breathing doesn't get better.

## Не употребляйте табачные изделия

- Употребление табака в любом виде, включая электронные системы доставки никотина, затрудняет процесс выздоровления от пневмонии.
- Если вам нужна помощь, поговорите со своим врачом или:
  - Quit Partner
    - 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) или [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com)
  - онлайн-поддержка в отказе от табака
    - [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

## Посещение врача после выписки из больницы

Обязательно нужно прийти на назначенный вам прием у лечащего врача в указанное время. Не пропускайте этот прием, даже если вы чувствуете себя лучше.

## Когда звонить лечащему врачу

Нужно немедленно звонить лечащему врачу, если у вас наблюдается любой симптом из перечисленных ниже:

- температура выше 101.5 градуса Фаренгейта (38,6 градусов Цельсия);
- озноб;
- усиливающаяся боль в груди;
- тошнота, рвота или понос, продолжающиеся более суток;
- мокрота с кровью, розового цвета или пенная мокрота;
- кожный зуд, отечность и покраснение кожи;
- затрудненное дыхание;
- сильная головная боль и тугоподвижность шеи;
- ухудшение любого из симптомов.

## Когда звонить 911

Звоните 911, если вам трудно говорить, если посинели губы или если вам трудно дышать.