



## Zapalenie płuc

### ▶ Czym jest zapalenie płuc?

Zapalenie płuc jest wywoływane infekcją płuc. Infekcja ta w większym stopniu wpływa na pęcherzyki płucne, niż na oskrzela i oskrzeliki, które doprowadzają powietrze do płuc i je z nich odprowadzają. Zainfekowane części płuc wypełniają się płynem zawierającym białe ciała krwi, których zadaniem jest zwalczanie infekcji.

### ▶ Co jest przyczyną zapalenia płuc? Skąd się ono bierze?

Zapalenie płuc jest wywoływane drobnoustrojami chorobotwórczymi. Zapalenie płuc mogą wywoływać różne rodzaje drobnoustrojów – wirusy, bakterie czy grzyby. W płucach ludzi zdrowych drobnoustroje te zwykle nie występują.

Zarazki czasami przedostają się do naszych płuc poprzez układ krwionośny, jednak najczęściej docierają tam w mikroskopijnych kropelkach wody wraz z wdychanym powietrzem. Zwykle te kropelki z mikroorganizmami są rozsiewane przez ludzi podczas kaszlu i kichania.

Czasami jednak zarazki pochodzą z innych źródeł. Na przykład w przypadku choroby legionistów zarazki rozmnażają się w bardzo ciepłej wodzie, której używają ludzie. Z kolei przy chorobie papuziej drobnoustroje najczęściej przenoszone są przez ptaki, zwłaszcza papugi. W szpitalach można często spotkać metycyliny-oporne szczepy gronkowca (MRSA), które powodują zapalenie płuc u osób przyjętych na leczenie z innych przyczyn.

### ▶ Kto choruje na zapalenie płuc?

Każdy może zachorować na zapalenie płuc, nawet ludzie zdrowi i w pełni sił. Jednak bardziej podatne są osoby o obniżonym poziomie naturalnej odporności z osłabionymi mechanizmami obronnymi. Osłabiony system ochrony płuc u osób bardzo młodych i w zaawansowanym wieku powoduje, że zapalenie płuc występuje częściej w pierwszym i ostatnim okresie życia.

Inne czynniki, które mogą osłabić mechanizmy obronne to palenie papierosów, infekcje wirusowe atakujące drogi oddechowe (na przykład zwykłe przeziębienie) czy też inne infekcje (np. HIV). Istnieją leki – na przykład stosowane w leczeniu nowotworów – które też osłabiają system immunologiczny; także poważna choroba lub operacja mogą zwiększać podatność na zachorowanie na zapalenie płuc. Dlatego też na chorobę tę często zapadają osoby skierowane na leczenie szpitalne z innych przyczyn.

### ▶ Czy trudno jest rozpoznać u siebie zapalenie płuc?

W przypadku zapalenia płuc pacjent zdecydowanie wie, że jest chory, ale niekoniecznie wie, że to zapalenie płuc, gdyż objawy można łatwo pomylić z objawami innych chorób.

Najczęstsze objawy to:

- kaszel, czasami mokry, z żółtą lub zieloną wydzieliną lub drobinami krwi
- duszności
- bóle w klatce piersiowej, które mogą się nasilać przy wdychaniu powietrza
- wysoka temperatura
- dreszcze
- utrata apetytu
- ogólne osłabienie

### ▶ Jak lekarze rozpoznają zapalenie płuc?

Oprócz standardowych pytań o objawy choroby lekarze mogą usłyszeć szumy i szmery podczas osłuchiwania zainfekowanych części płuc stetoskopem. Diagnoza nie jest łatwa do postawienia, jednak stosunkowo łatwo ją potwierdzić, jeżeli zdjęcie rentgenowskie ujawni obecność zagęszczeń mięsistych w części płuc.

## ▶ Jak się leczy zapalenie płuc?

Zapalenie płuc leczy się głównie antybiotykami. Większość chorych może pozostać w domu na czas rekonwalescencji, jednak w przypadkach bardziej zaawansowanej choroby niezbędna jest hospitalizacja i podanie tlenu oraz drenaż płuc. Choć choroba ta jest wyleczalna, to ostre przypadki zapalenia płuc mogą doprowadzić do śmierci – nawet przy najlepszym leczeniu.

## ▶ Co należy zrobić w przypadku zachorowania na zapalenie płuc?

- Jeżeli lekarz zapisał odpowiednie leki, to należy bezwzględnie je przyjmować o właściwych porach i przejść pełną kurację antybiotykową.
- Jeżeli objawy nie ustępują w czasie leczenia, a zwłaszcza jeżeli temperatura nie wraca do normy lub nasilają się problemy z oddychaniem, to należy ponownie zasięgnąć porady lekarskiej.
- Ulgę może przynosić stosowanie nawilżaczy powietrza, które zwiększają poziom wilgotności we wdychanym powietrzu i wpływają łagodząco na podrażnione płuca.
- Należy pić dużo płynów, zwłaszcza w przypadku występowania gorączki.
- No i oczywiście – należy wypoczywać.

## ▶ Ile czasu trwa leczenie zapalenia płuc?

Większość objawów, na przykład bóle w klatce piersiowej i gorączka, powinna ustąpić w ciągu kilku dni. Kaszel przeważnie występuje przez 2 do 3 tygodni, jednak uczucie zmęczenia może utrzymywać się nawet do 6 tygodni.

Jeżeli symptomy nie ustępują zgodnie z oczekiwaniami oraz w przypadku odczuwanego nawrotu choroby trzeba umożliwić lekarzowi zbadanie przyczyny tego stanu.

## ▶ Czy mogę coś zrobić, by uniknąć zapalenia płuc?

Drobnoustroje, które zwykle wywołują zapalenie płuc są bardzo powszechne i trudno ich uniknąć. Pomocne może być unikanie zachowań, które osłabiają mechanizmy obronne płuc – na przykład palenia tytoniu. Niektórym rodzajom zapalenia płuc można zapobiec stosując dostępne szczepionki i w większości krajów są one zalecane osobom z grup podwyższonego ryzyka, zwłaszcza starszym. Najczęściej stosowane są szczepienia przeciw grypcie i przeciw pneumokokom.

- ▶ Więcej informacji i pomocne odsyłacze można znaleźć na stronie internetowej [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org).

