07 listopada 2021

Wskazówki edukacyjne dla osób starszych z zapaleniem płuc

W zapobieganiu zapaleniu płuc u seniorów bardzo ważna jest jej **profilaktyka**, bo jak powszechnie wiadomo, znacznie łatwiej jest zapobiegać, niż leczyć. Dlatego starajmy się ustrzec samych siebie przed zapaleniem płuc. W sezonie jesienno-zimowym, kiedy na zewnątrz panują bardzo zróżnicowane temperatury, a pogoda bywa bardzo kapryśna, zadbajmy o odporność naszego organizmu i oczywiście naszych najbliższych. W tym okresie warto zażywać preparaty witaminowe mające na celu wzmocnienie organizmu przed różnego rodzaju bakteriami i wirusami.

Jedną ze skuteczniejszych metod zapobiegania zachorowalności na zapalenie płuc są szczepienia ochronne. Badania wykazały, że skuteczność szczepionek jest bardzo wysoka, sięgająca nawet 90%. Szczególnie zalecane są szczepionki przeciwko pneumokokom i przeciwko grypie. Szczepienia ochronne zalecane są zwłaszcza u małych dzieci, a także u osób w podeszłym wieku i osób przewlekle chorych. Szczepionki ochronne przygotowywane są co roku. Szczepienie przeciwko grypie, jak i szczepienie przeciwko pneumokokom można śmiało wykonać podczas jednej wizyty. Należy jednak pamiętać, by szczepienie przeciw grypie powtarzać co roku.

W profilaktyce zapalenia płuc niezwykle ważny jest również nasz styl życia, sposób odżywiania. Tylko zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta, a także odpowiednia dawka sportu zagwarantują nam nie tylko zdrowie, ale także sprawność fizyczną i dobre samopoczucie. Oczywiście należy pamiętać, że używanie wszelkiego rodzaju używek (zwłaszcza papierosów, alkoholu) znacznie bardziej zwiększają naszą podatność na zachorowania. Osoby starsze powinny pamiętać o unikaniu krztuszenia się – właściwa pozycja podczas jedzenia, zakaz mowy podczas posiłków; higienie jamy ustnej; leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych.

Zaleca się szczepienie przeciwko pneumokokom osób, u których istnieje zwiększone prawdopodobieństwo wystąpienia zakażenia *S. pneumoniae* lub jego ciężkiego przebiegu, do grupy tej należą:

- wszystkie osoby > 64 roku życia
- osoby w wieku 2-64 lat: z niedoborem odporności spowodowanym chorobą lub terapią, chorujący na przewlekłe choroby serca, nerek (zespół nerczycowy), układu oddechowego (POChP), cukrzycę lub niedokrwistość sierpowatokrwinkową, po usunięciu śledziony.

Największe znaczenie w profilaktyce wirusowego zapalenia płuc ma stosowanie szczepionek

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

przeciwgrypowych, których skuteczność sięga 75–90%. Są one przygotowywane co roku, a ich skład uzależnia się od zagrażających zakażeń. Szczepienie przeciwko grypie zaleca się u chorych obciążonych dużym ryzykiem zgonu z powodu grypy lub wikłającego ją zapalenia płuc.

Grupy wysokiego ryzyka obejmują osoby z:

- przewlekłą chorobą płuc, serca, nerek lub wątroby
- cukrzycą
- immunosupresją spowodowaną chorobą lub leczeniem
- osoby w wieku >65 lat

Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne.* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT