

Material informativ cătrefăfurarea Zilei Mondiale de luptă împotriva pneumoniei - 12 noiembrie 2025



Ziua Mondială de luptă împotriva pneumoniei, marcată anual pe 12 noiembrie, este o inițiativă globală de creștere a gradului de conștientizare cu privire la pneumonie, o boală care poate fi prevenită și tratată, ce rămâne o cauză principală de deces la copiii sub cinci ani și o problemă semnificativă de sănătate pentru

adulți.

Instituită în 2009, ziua este susținută de Forumul Societăților Respiratorii Internaționale (FIRS) și de alte organizații din domeniul sănătății, subliniind importanța vaccinării, a nutriției adecvate și a accesului la îngrijiri medicale în combaterea pneumoniei. Ziua Mondială de luptă împotriva pneumoniei subliniază necesitatea unor acțiuni colective pentru a reduce povara acesteia și a îmbunătăți rezultatele pentru indivizi și comunități din întreaga lume.

Sub tema anului 2025 „Fiecare respirație contează: Opreți pneumonia acum”, Ziua Mondială de luptă împotriva pneumoniei pune accent pe prevenirea prin vaccinare, îmbunătățirea nutriției și inițiative pentru un aer curat, în special în mediile cu resurse reduse, unde malnutriția și poluarea aerului exacerbează riscurile.

Pneumonia este o infecție respiratorie acută a plămânilor, care poate fi cauzată de viruși, bacterii sau ciuperci prezente în aer. Când o persoană este infectată, plămânii acesteia se umplu cu lichid și devine dificil să respire. Infecția începe adesea cu tuse, febră ușoară și dificultăți de respirație, ceea ce face ca mulți oameni să o confunde cu o răceală obișnuită. Dacă nu este tratată, poate provoca, de asemenea, leziuni pulmonare, insuficiență respiratorie sau chiar sepsis.

Pneumonia este cauzată în principal de agenți infecțioși, printre care:

- Streptococcus pneumoniae este cel mai frecvent agent patogen bacterian. Alte bacterii, precum Haemophilus influenzae și Mycoplasma pneumoniae, pot duce, de asemenea, la pneumonie.
- Virusurile respiratorii, inclusiv gripa, virusul sincițial respirator (VSR) și SARS-CoV-2 (virusul responsabil pentru COVID-19), sunt cauze virale frecvente.
- Anumite ciuperci, cum ar fi Histoplasma, pot provoca pneumonie, în special la persoanele imunocompromise.

Grupe de vârstă vulnerabile la pneumonie: sugari și copii mici al căror sistem imunitar este încă în curs de dezvoltare, persoane în vârstă cu vârsta peste 65 de ani din cauza imunității slăbite și a afecțiunilor preexistente, persoane imunocompromise, inclusiv cele care suferă de malnutriție, boli cronice sau care urmează tratamente imunosupresoare.

Pneumonia ucide mai mulți copii decât orice altă boală infecțioasă, curmând viața a peste 700.000 de copii sub 5 ani în fiecare an, sau aproximativ 2.000 în fiecare zi. Aceasta include aproximativ 190.000 de nou-născuți. La nivel global, există peste 1.400 de cazuri de pneumonie la 100.000 de copii, sau 1 caz la 71 de copii în fiecare an, cea mai mare incidență fiind înregistrată în Asia de Sud (2.500 de cazuri la 100.000 de copii) și Africa de Vest și Centrală (1.620 de cazuri la 100.000 de copii). Progresul în reducerea deceselor cauzate de pneumonie la copiii sub 5 ani a fost semnificativ mai lent decât în cazul altor boli infecțioase. Din anul 2000, decesele copiilor sub cinci ani cauzate de pneumonie au scăzut cu 54%.

Copiii care locuiesc în zone cu rate scăzute de vaccinare și malnutriție, precum și în locuințe care utilizează combustibili poluanți pentru gătit și încălzire, sunt deosebit de vulnerabili. Adulții în vârstă expuși poluării aerului exterior - cel mai semnificativ din cauza arderii combustibililor fosili - și fumatului sunt, de asemenea, expuși riscului. Unul din trei dintre cele aproximativ 1,6 milioane de decese cauzate de pneumonie în rândul adulților cu vârsta peste 55 de ani sunt atribuibile poluării aerului și fumatului.

Pneumonia pneumococică provoacă una dintre cele mai mari rate de spitalizări și mortalitate în rândul persoanelor în vârstă. Cu toate acestea, conform datelor Centrului European de Control al Bolilor, peste 70% dintre persoanele cu vârsta de 65 de ani și peste au avut o infecție care poate fi prevenită prin vaccinare.

Simptomele pneumoniei pot apărea brusc sau treptat, pe parcursul a câteva zile: tuse, durere de cap, febră, oboseală, durere în gât, congestie nazală, pierderea poftei de mâncare.

Simptome mai severe: febră mare, transpirații sau frisoane, respirație șuierătoare, iroșirea pielii, dificultăți de respirație, nuanță albastruie a buzelor sau a patului unghial, incapacitatea de a mânca sau de a bea, inconștiență, hipotermie și convulsii.

În caz de suspecție la pneumonie este necesar de solicitat imediat asistență medicală urgentă.

Prevenția este cea mai puternică armă împotriva pneumoniei.

Vaccinarea este principala apărare. Vaccinurile cheie includ:

- Vaccinul pneumococic conjugat (PCV): Protejează împotriva celei mai frecvente cauze bacteriene. Face parte din programul de imunizare de rutină a copiilor în multe țări și este, de asemenea, recomandat adulților cu risc și celor peste 65 de ani.
- Vaccinul Hib: Protejează împotriva *Haemophilus influenzae* tip b, o altă cauză a pneumoniei.
- Vaccinul antigripal: Deoarece gripa este o cauză frecventă a pneumoniei virale, vaccinul antigripal anual este o măsură preventivă critică.
- Vaccinul COVID-19: Ajută la prevenirea bolilor grave cauzate de SARS-CoV-2, care poate duce la pneumonie virală.
- Vaccinurile împotriva rujeolei și tusei convulsive: Aceste boli pot duce la complicații fatale, cum ar fi pneumonia, așa că vaccinarea este esențială.

Practici de igienă zilnice pentru a opri răspândirea

Obiceiuri simple pot reduce drastic transmiterea:

- Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun sau cu dezinfectant pe bază de alcool.
- Acoperirea gurii și nasului cu un șervețel sau cu cotul atunci când tușiți sau strănuțați.
- Dezinfectarea suprafețelor atinse frecvent.
- Evitarea fumatului și a fumului pasiv, care afectează funcția pulmonară.

Consolidarea imunității prin nutriție și stil de viață

Un sistem imunitar puternic este cea mai bună apărare a organismului prin:

- Asigurarea unei diete bogate în fructe, legume și cereale integrale.
- Alăptarea exclusivă în primele șase luni de viață este una dintre cele mai eficiente modalități de a preveni pneumonia și alte infecții la sugari.
- Evitarea contactului apropiat cu persoanele bolnave.
- Evitarea consumului de tutun: Fumatul afectează capacitatea plămânilor de a combate infecțiile.
- Practicarea unei alimentații sănătoase: O alimentație echilibrată stimulează sistemul imunitar.
- Practicarea activității fizice: Exercițiile fizice regulate ajută la menținerea unui sistem imunitar puternic.
- Limitarea consumului de alcool: Consumul excesiv de alcool poate slăbi sistemul imunitar.
- Gestionarea afecțiunilor cronice: Grijă de bolile cronice precum astmul sau diabetul, conform recomandărilor medicului de familie.

Planul global de acțiune integrat al OMS și UNICEF pentru pneumonie și diaree (GAPPD) își propune să accelereze controlul pneumoniei printr-o combinație de intervenții pentru a proteja, preveni și trata pneumonia la copii, cu acțiuni pentru:

- protejarea copiilor de pneumonie, inclusiv promovarea alăptării exclusive și a alimentației complementare adecvate;
- prevenirea pneumoniei prin vaccinări, spălarea mâinilor cu săpun, reducerea poluării aerului din locuințe, prevenirea HIV;
- tratarea pneumoniei, concentrându-se pe asigurarea faptului că fiecare copil bolnav are acces la tipul potrivit de îngrijire - fie de la un lucrător medical comunitar, fie într-o unitate medicală dacă boala este severă - și poate primi antibioticele și oxigenul de care au nevoie pentru a se însănătoși.
- Diagnosticul și tratamentul eficient al pneumoniei sunt esențiale pentru îmbunătățirea supraviețuirii copiilor. Pentru a îndeplini țintele Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă pentru ODD 3.2.1 (reducerea mortalității infantile), eradicarea deceselor prevenibile legate de pneumonie este o prioritate urgentă.

În Republica Moldova pneumonia constituie o importantă problemă de sănătate publică. Incidența prin pneumonie a constituit în anul 2023 — 103,4 cazuri la 10 mii populație și 116,6 în anul 2022, dintre care, printre copiii de 0 -17 ani 11 luni și 29 de zile — 187,4 cazuri în anul 2023 și 197,8 cazuri în 2022.

Mortalitatea la adulți prin pneumonie a înregistrat în anul 2023 - 1145 cazuri și 1057 cazuri în anul 2022. La copii de 0 -17 ani 11 luni și 29 de zile mortalitatea a fost de 39 cazuri în 2023 și respectiv 34 cazuri în 2022.
