

# Профилактика внебольничной пневмонии

**Внебольничная пневмония** - это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками. **Острой пневмонией (воспалением легких)** называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются структурные единицы легкого – альвеолы и окружающая их соединительная ткань. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу, когда поражаются практически оба легких. У маленьких детей тяжело может протекать и очаговая пневмония. Наиболее тяжело пневмонии протекают у лиц пожилого возраста на фоне сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек и печени, хроническая обструктивная болезнь легких, алкоголизм, вирусные инфекции и другие). Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний. Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.

**Источником инфекции** является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а так же люди с бессимптомными и манифестными формами болезни; основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими

симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке при дыхании. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в суставах, диарея, тошнота, рвота, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления. К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов, а также и по причине безграмотного и неправильного бесконтрольного применения населением антибиотиков, например, при острых вирусных респираторных заболеваниях (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобрели устойчивость к ряду антибиотиков, поэтому применение этих препаратов в современных условиях не всегда бывает эффективным, что заставляет менять схемы лечения, или вместо одного антибиотика использовать несколько. Лечение назначает только врач.

### **Основные рекомендации по профилактике пневмонии:**

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать частые прогулки на свежем воздухе,
2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.
3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.
4. Для профилактики пневмонии у детей существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций; необходимо также ежегодно прививать детей против гриппа.

5. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

6. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

7. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы.

8. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными ОРВИ и гриппом людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

9. Принимать иммуностимулирующие препараты: препараты на основе эхинацеи (иммунал, иммунорм), экстракт корней элеутерококка. Однако очень важно учитывать то, что имеющие растительное происхождение иммуностимуляторы не могут применяться бесконтрольно, так как существуют определенные противопоказания, о которых необходимо узнать перед приемом у врача. Очень полезный иммуностимулятор, который прекрасно подходит детям, это мед. В нем содержится очень большое количество полезных незаменимых витаминов и микроэлементов. Единственным противопоказанием в данном случае являются аллергические реакции на мед. Очень сильным иммуностимулятором является чеснок. Однако важно учесть, что детям до трех лет можно давать исключительно вареный чеснок.

**В заключении надо сказать:** если заболели Вы или ваш ребенок, то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад, школу, так как можете заразить людей находящихся с вами или вашим ребенком в контакте, а также не вызвать осложнение собственного заболевания. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику. **Поставить диагноз,**

**определить степень тяжести заболевания и прогноз может только врач. При наличии у Вас или вашего ребенка повышенной температуры тела, сухого кашля или кашля с отделением мокроты, одышки, боли в груди, немотивированной слабости, утомляемости, сильном потоотделении, особенно по ночам, обратитесь к врачу-терапевту, врачу-педиатру. Вам и вашему ребенку будет назначено своевременное лечение пневмонии, индивидуальное для каждого, с учетом тяжести заболевания, возраста, сопутствующих заболеваний. Врач-терапевт и врач-педиатр поможет Вам и вашему ребенку снова стать здоровыми!!!!**