

Профилактика внебольничной пневмонии

Внебольничные пневмонии являются одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний в мире и РФ и занимают ведущее место среди причин смерти от инфекционных заболеваний. Внебольничные пневмонии наиболее тяжело протекают у лиц пожилого возраста, на фоне сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевание почек и печени, хроническая обструктивная болезнь легких, алкоголизм, вирусные инфекции и другие). Летальность при этом составляет 15-30%

Внебольничная пневмония острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов с момента госпитализации, или развившееся у пациента, не находившегося в домах сестринского ухода длительного медицинского наблюдения более 14 суток, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, **кашель**, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками не обнаруживаемых ранее очагово-инфильтративных изменений в легких. Внебольничная пневмония является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии. Наиболее частым возбудителем внебольничной пневмонии бактериальной этиологии являются пневмококки, микоплазмы, гемофильная палочка, легионеллы, стафилококк.

Основными возбудителями вирусных и вирусно-бактериальных пневмоний у иммунокомпетентных взрослых являются вирусы гриппа А и В, аденовирусы, РС-вирус, вирусы парагриппа, реже обнаруживается метапневмовирус. У взрослых больных гриппом в 10 - 15%

случаев развиваются осложнения, причем 80% из них приходится на пневмонию. В последние годы отмечено появление ряда новых возбудителей, вызывающих тяжелые клинические формы внебольничных пневмоний, например, коронавирус, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС) и новый коронавирус, вызывающий Ближневосточный респираторный синдром. При смешанной бактериально-вирусной инфекции у детей этиологическое значение имеют хорошо известные и недавно открытые респираторные вирусы: респираторно-синцитиальный, метапневмовирус, бокавирус и риновирус. Основным механизмом передачи внебольничной пневмонии является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями. Источником инфекции при внебольничной пневмонии является больной человек или носитель возбудителя. При легионеллезе инфекция распространяется с помощью инфицированного водного аэрозоля и от человека к человеку не передается. При заболеваниях, вызванных высокопатогенными вирусами гриппа (АН5N1, АН7N9 и другими), некоторыми коронавирусами, зоонозных инфекциях (орнитоз, коксиилез и другие) источником возбудителя инфекции могут явиться птицы и различные теплокровные животные. Внебольничная пневмония среди людей распространена повсеместно, проявляется в виде спорадической заболеваемости и эпидемических очагов (преимущественно, в организованных коллективах или в семьях). В годовой динамике заболеваемость внебольничной пневмонией ниже в летние месяцы, но при этом удельный вес смертельных исходов остается практически неизменным в различные периоды. Основные рекомендации по профилактике пневмонии: 1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и **спортом**, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где

может находиться ребенок, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых. Для профилактики пневмонии существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций.

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

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

6. Как можно чаще мыть руки.

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

8. Избегать переохлаждений и других стрессорных факторов. К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений.

9. Возможен прием иммуномодулирующих, противовирусных и противомикробных препаратов, поливитамины, адаптогены.

10. Важно помнить, что если вы хотите оградить от болезни своего ребенка, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк,

многие вирусные инфекции).

11. Если у вас дома или в учреждении, где Вы или Ваш ребенок пребываете длительное время, есть **кондиционер**, следите за его чистотой. Необходимо помнить: 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. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в медицинское учреждение. Поставить диагноз, определить степень тяжести заболевания и прогноз может только врач. 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.