

## **О профилактике внебольничных пневмоний**

Внебольничная пневмония - это острое инфекционное заболевание нижних дыхательных путей, возникающее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов с момента госпитализации в больницу и часто протекающее на фоне острой респираторной вирусной инфекции.

Клиническими проявлениями внебольничной пневмонии являются: повышение температуры тела, озноб, кашель, который вначале может быть сухим, а потом влажным с отделением мокроты, одышка - затруднение при дыхании, боли в грудной клетке, дрожание в голосе, хрипы, слабость, отсутствие аппетита, рентгенологически - инфильтрация легочной ткани. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу.

Внебольничная пневмония является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

К бактериальным возбудителям наиболее часто вызывающим внебольничную пневмонию, особенно у детей, относятся пневмококки, стрептококки и гемофильная палочка.

Основными возбудителями вирусных и вирусно-бактериальных пневмоний являются вирусы гриппа А и В, аденовирусы, РС-вирус, вирусы парагриппа. У взрослых больных гриппом 80% осложнений приходится на пневмонию.

При смешанной бактериально-вирусной инфекции у детей этиологическое значение имеют респираторные вирусы: респираторно-синцитиальный, метапневмовирус, бокавирус и риновирус.

Отдельную роль в этиологии внебольничных пневмоний, особенно в организованных коллективах (детские сады, школы, учебные заведения и др.), играют микоплазмы и хламидии.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей или носитель возбудителя. Основной путь передачи заболевания воздушно-капельный при чихании, кашле, разговоре, дыхании.

**Важной специфической профилактической мерой является ежегодная иммунизация против гриппа, которую необходимо делать до наступления эпидемиологического периода заболеваемости гриппом и ОРВИ, а так же проведение профилактических прививок против пневмококковой и гемофильной инфекций.**

Основные меры по профилактике пневмонии:

- соблюдать гигиену рук. Мыть руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Использовать средства для обработки рук с антибактериальным компонентом;
- прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками;
- вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе, избегать переохлаждений и сквозняков;
- 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);
- соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях;
- как можно чаще промывать носовые ходы солевыми растворами (аквалор, аквамарис, квикс и др.);
- избегать контакта с больными людьми, воздержаться мест массового скопления людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций;

- по назначению медицинских работников возможен прием иммуномодулирующих средств и поливитаминных препаратов;
- незамедлительно обращаться за медицинской помощью при возникновении признаков заболевания;
- выполнять рекомендации врача;
- не отказываться от госпитализации в стационар, если она необходима;
- не заниматься самолечением.