

Профилактика внебольничной пневмонии

Внебольничные пневмонии являются одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний в мире, в том числе в Российской Федерации 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 является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Наиболее частым возбудителем внебольничной пневмонии бактериальной этиологии являются пневмококки, микоплазмы, гемофильная палочка, легионеллы, стафилококк. Симптомы внебольничной пневмонии могут развиваться как осложнение гриппа, в основном у лиц пожилого возраста, с сопутствующими заболеваниями, а также у детей.

Основные симптомы.

Заболевание начинается остро, нередко с озноба и болей, усиливающихся при глубоком дыхании. С первых часов появляются короткий болезненный кашель с небольшим количеством вязкой стекловидной мокроты, гиперемия щек, раздувание крыльев носа, учащенное поверхностное дыхание, герпетические высыпания на губах и крыльях носа, иногда цианоз губ и кончиков пальцев, головная боль, слабость, разбитость, высокая лихорадка (до 39-40°C).

Профилактика.

Основным методом профилактики внебольничной пневмонии является вакцинация. Для профилактики пневмонии существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций. Также 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.

При этом нельзя забывать и о неспецифических методах профилактики данного заболевания:

- 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.
- 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).

- В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.
- Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- Как можно чаще мыть руки.
- 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.
- Избегать переохлаждений и других стрессорных факторов. К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений
- Возможен прием иммуномодулирующих, противовирусных и противомикробных препаратов, поливитамины, адаптогены.

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).

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.

Будьте здоровы!