

ПРОФИЛАКТИКА ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Причины возникновения внебольничной пневмонии

Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой.

Пневмония ***передается*** воздушно - капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Симптомы пневмонии:

- Повышение температуры тела, озноб
- Кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты)
- Одышка – ощущение затруднения при дыхании
- Боли в грудной клетке при дыхании
- Увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- Резкая слабость
- Отсутствие аппетита
- Боли в суставах
- Диарея (понос)
- Тошнота и рвота
- Тахикардия (частый пульс)
- Снижение артериального давления.



Профилактика внебольничной пневмонии

- Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, 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).
- До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививки против гриппа, против

пневмококковой инфекции и против гемофильной инфекции (три прививки), поскольку пневмония часто является осложнением заболеваний, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.

- В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.
- Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
- 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.
- Если у вас дома, есть кондиционер, следите за его чистотой.
- Избегайте контакта с «незнакомыми» птицами, яйца перед употреблением тщательно мойте. Домашние яйца, вопреки представлениям более опасны в плане инфекций (не только хламидий, но и сальмонеллеза), поэтому подвергайте их достаточной термической обработке.
- Профилактические мероприятия при микоплазменной инфекции аналогичны таковым при других острых респираторных заболеваниях. Больных микоплазмозом необходимо изолировать до исчезновения клинических проявлений болезни (при пневмониях - на 2-3 недели, при острых респираторных заболеваниях - на 5-7 суток).
- При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

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).

Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.

Будьте здоровы!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском р-не г. Н.Новгорода и Богородском р-не информирует Вас, что ***на территории Нижегородской области продолжается рост заболеваемости внебольничными пневмониями.*** Самый высокий уровень отмечается среди школьников (58,6 на 100 тысяч населения) и детей от 3 до 6 лет (43,0 на 100 тысяч населения).

На территории Ленинского района за 44 неделю 2017 года зарегистрировано случаев, что выше на 15% показателя предыдущей недели. Групповые очаги заболеваний зарегистрированы в школе № 180 (4 сл.), школе № 185 (4 сл.)

Важно помнить, что если вы хотите оградить от болезни своего ребенка, следите за своим здоровьем!

Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.

