|  |
| --- |
| **ВНЕБОЛЬНИЧНая ПНЕВМОНИя** |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | http://crbverhot.ru/_nw/1/28103003.jpg |   Внебольничная пневмония является острым заболеванием, которое возникает во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов с момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками изменений в легких.  Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. Сезон заболеваемости ОРВИ и пневмониями в Верхотурском ГО начался, за первые 3 недели октября зарегистрировано 8 случаев пневмоний, что в 2 раза выше средних многолетних значений. Пневмония - опасное заболбевание, в особенности, пневмония, вызванная осложненным течением гриппа. Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.  Некоторые возбудители имеют свои особенности в плане источников заражения или течения заболевания. Заболевания легких, которые ими вызываются, называют пневмониями с атипичным возбудителем (не стоит путать с «атипичной пневмонией»).  Источником инфекции является больной человек с признаками инфекции дыхательных путей, а так же люди с бессимптомным течением инфекции, без клинических симптомов заболевания.  **Основной путь передачи** – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).  Беспокоит сухой кашель, повышение температуры, одышка.  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. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.  При пневмонии, вызванной «атипичным возбудителем» может отсутствовать лихорадка, общее состояние может быть нетяжелым, но проявления легочной недостаточности – одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита должны насторожить заболевшего.  В профилактике пневмонии важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:  1. 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.  2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.  3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.  4. 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).  5.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.  6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.  7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.  8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами.  9. 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.  10. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача.  11. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, часто родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, многие вирусные инфекции).  12. Если у вас дома или в учреждении, где вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.  Стоит так же отметить, что сегодня кроме мер неспецифической профилактики в арсенале средств, предурпеждающих развитие или осложения пневмонии имеется ещё и вакцинация. Современные вакцины против пневмококковой инфекции содержат антигены большинства штаммов пневмококка, он же стрептококк пневмоние - возбудитель, который является основной причиной развития пневмоний, гайморитов, отитов.  Помните, здоровье дороже любых затрат, а когда есть эффективные и современные средства профилактики гриппа и пневмонии, то ими надо пользоваться! Вакцинация особенно показана детям раннего возраста, взрослым с заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной системы, лицам с ослабленным иммунитетом, лицам страдающим от заболеваний лор-органов.  Необходимо помнить: если заболели вы или ваш ребенок, вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением!  **Здоровья вам и вашим близким!** | |