

### **Профилактика внебольничной пневмонии.**

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста и у лиц с наличием сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечно - сосудистые заболевания, заболевание почек и печени, вирусные инфекции и другие). Обычно рост заболеваемости внебольничными пневмониями наблюдаются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года.

**Внебольничная пневмония – это острое инфекционное заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара).** Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением народа, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

Симптомы пневмонии складывается из «легочных жалоб», симптомов интоксикации, признаков дыхательной недостаточности. Признаки интоксикации – это повышение температуры тела, головная боль, снижение аппетита, работоспособности, повышенное потоотделение. Затем начинаются легочные проявления заболевания: сильный кашель – первые несколько дней он имеет сухой характер, а затем становится влажным с выделением обильной мокроты; одышка; боль в области груди – боль обычно усиливается при глубоком вдохе и при кашле. К признакам дыхательной недостаточности относятся такие симптомы как одышка, цианоз (посинение) кожных покровов особенно носогубного треугольника.

#### **Профилактика внебольничной пневмонии**

- 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;
- Ограничивать контакт с больными пациентами;
- Избегать переохлаждения.
- Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе;
- 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);
- Осуществлять частую влажную уборку в помещении с постоянным проветриванием;
- Проводить общеукрепляющие мероприятия: профилактический массаж, закаливание, водные процедуры;
- Вести правильный образ жизни: отказаться от вредных привычек, чередовать полноценный отдых с умеренными физическими нагрузками;
- Минимизировать стрессовые ситуации, которые могут возникнуть вследствие эмоциональных нагрузок. Слабая нервная система способствует снижению иммунитета;
- Своевременно проходить курс терапии хронических болезней органов дыхания.
- 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.
- Сделайте прививку против пневмококковой инфекции. Помните, что в мире до 80% возбудителями внебольничных пневмоний являются именно пневмококки;
- 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;
- Своевременно лечить простудные заболевания. Необходимо ,как можно быстрее, обратиться к врачу. Самолечение опасно. Сейчас, когда в эру повального назначения и бесконтрольного употребления антибиотиков, появились резистентные (нечувствительные к лечению) виды микробов и вирусов, лечение пневмонии представляет сложную задачу для врача. Поэтому, своевременное обращение в поликлинику обязательно. На кону- ваша жизнь . В прямом смысле этого слова.