

## **Памятка. Профилактика внебольничной пневмонии.**

Внебольничная пневмония – воспаление легочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол и интерстициальной ткани легкого. Свое название внебольничная пневмония получила в связи с условиями возникновения, так как начинается она до обращения человека за медицинской помощью в лечебное учреждение, либо не позже 48 часов после госпитализации.

Наиболее частым возбудителем внебольничной пневмонии бактериальной этиологии являются пневмококки, микоплазмы, гемофильная палочка, легионеллы, стафилококк.

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).

Заблеваемость пневмонией зависит от многих факторов: уровня жизни, социального и семейного положения, условий труда, путешествий, наличия вредных привычек, контакта с больными людьми, индивидуальных особенностей человека, географической распространённости того или иного возбудителя.

### **Основные симптомы заболевания**

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 заболевания**

Основным методом профилактики внебольничной пневмонии является вакцинация 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.

## **Общие неспецифические мероприятия сводятся к:**

- соблюдению режима труда/отдыха;
- соблюдению правил личной гигиены;
- проветриванию рабочих и жилых помещений несколько раз в день в течение 30 минут;
- регулярным влажным уборкам;
- полноценному питанию (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- своевременной терапии сопутствующих патологий.

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 или в учреждении, где вы или ваш ребенок пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Серьёзными осложнениями пневмонии могут являться: абсцесс и гангрена лёгкого, плеврит, эмпиема плевры, обструкция, острая дыхательная недостаточность, эндокардит, перикардит, менингит, отёк лёгких, сепсис.

**При первых признаках заболевания обращайтесь за медицинской помощью! Берегите себя и свое здоровье!**

