

## Внебольничная пневмония –

это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. **Острой пневмонией (воспалением легких)** называют **инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие.** В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. **За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний.** Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но как видно заболеваемость может регистрироваться в любое время года, даже летом.

**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»). Эти возбудители - хламидия, микоплазма, легионелла.

**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). Источником заражения при хламидийной пневмонии может быть птица (попугаи, куры, утки). Легионелла может «проживать» в кондиционерах при неправильном уходе за ними. Микоплазмоз дыхательных путей – **инфекционное заболевание, вызываемое микробом, распространяющимся в коллективах при тесном контакте с больным человеком.** Нередко микоплазма вызывает пневмонию, сходную по течению с гриппом. 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.

К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов, а также и по причине безграмотного и неправильного бесконтрольного применения антибиотиков, например, при острых вирусных респираторных заболеваниях (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Лечение назначает только врач.

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.

## **Основные рекомендации по профилактике пневмонии. Здесь очень 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 (аквалор, аквамарис, квикс и др.)
- 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, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).
- 12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время,** есть кондиционер, следите за его чистотой.

*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!