

ПРОФИЛАКТИКА ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ



Внебольничная пневмония (ВП) — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Обычно ВП развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но может регистрироваться в любое время года, даже летом. ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Часто внебольничная пневмония является осложнением перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или ОРВИ.

Примерно в половине случаев внебольничная пневмония вызывается такими микроорганизмами, как: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.

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 жалобами: повышение температуры тела, озноб; кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты); одышка – ощущение затруднения 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, грудной клетке, диарея (понос), тошнота и рвота, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления,

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 по этому, лечение должно назначаться только врачом.

Основные правила профилактики ВП

1. Соблюдение гигиены рук, мытье рук водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Использование одноразовой бумажной салфетки во время кашля или чихания.
3. Ведение здорового образа жизни: занятие физкультурой и спортом, 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 непривитых.
6. Важную роль в предотвращении развития пневмококковой инфекции, вызываемой вакцинация против пневмонии. Привиться против пневмококковой инфекции бесплатно могут все граждане, входящие в группу риска (дети до 5 лет, взрослые старше 60 лет, имеющие хронические заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, эндокринные заболевания и др.) в медицинском учреждении по месту прикрепления.
7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков, избегать других стрессовых факторов. К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений
8. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
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. 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).
11. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.
12. Для предотвращения распространения заболевания, оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок заболели.
13. Если Вы заболели, не занимайтесь самолечением. При первых признаках респираторного заболевания вызывайте участкового врача на дом. Помните, что своевременно начатое правильное лечение является залогом эффективности лечения и предупреждения развития тяжелых осложнений и летальных исходов.