

Профилактика внебольничных пневмоний.

Памятка для родителей.



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. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей

стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний. Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а так же люди с бессимптомными формами болезни; 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.

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.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

2. 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).

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением ОРВИ и гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.

4. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

5. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

6. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы.

7. В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

8. По назначению врача возможен прием иммуномодулирующих препаратов.

9. **Важно помнить, что если вы хотите оградить от болезни своего ребенка, 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).

10. Избегайте контакта с «незнакомыми» птицами, яйца перед употреблением тщательно мойте. Домашние яйца, вопреки представлениям более опасны в плане инфекций (не только хламидий, но и сальмонеллеза), поэтому подвергайте их достаточной термической обработке.

Если Ваш ребёнок заболел, то не стоит его отпускать в школу, чтобы не заразить других детей и персонал, и не вызвать осложнение собственного заболевания, вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику.

Врач-терапевт и врач-педиатр поможет Вам и вашему ребенку снова стать здоровыми!