

## Профилактика пневмонии.

За истёкший период 2018 года среди населения Ачитского городского округа наблюдается рост заболеваемости пневмониями в 1,5 раза, зарегистрирован случай смерти от пневмонии.

**Пневмонией** называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Наиболее подвержены заболеванию дети дошкольного возраста, лица с хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем (бронхиты, бронхиальная астма, сахарный диабет) и лица старше 65 лет. Вызывают пневмонию бактерии (пневмококк, гемофильная палочка, золотистый стафилококк), респираторные вирусы (вирус гриппа).

**Источником инфекции** является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а так же люди с бессимптомными и острыми формами болезни; основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).

В типичных случаях пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела (часто до высоких цифр), 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: резкая слабость, отсутствие аппетита.

К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов и бесконтрольного применения антибиотиков, многие бактерии приобретают устойчивость к ряду препаратов, поэтому лечение может назначать только врач.

### Рекомендации по профилактике пневмонии:

- 1. Привейтесь от пневмонии: привитые против пневмококковой инфекции в 14 раз реже болеют респираторными заболеваниями, в том числе бронхитами и пневмониями, у них снижается тяжесть течения бронхиальной астмы; комбинация пневмококковой и гемофильной вакцин у детей уменьшает частоту ОРЗ и отитов в 3 раза. Дети прививаются 3-хкратно (в 2мес., 4,5 мес. и 15 месяцев), дети, не привитые до 2 лет, и взрослые прививаются однократно. Дети до 2 лет и лица, подлежащие призыву на военную службу в текущем году, прививаются бесплатно. Для предотвращения повторного заболевания, рекомендуется прививаться переболевшим пневмонией (после выздоровления)*
2. Следите за своим здоровьем, ведь зачастую внешне здоровые носители являются источником инфекции для ослабленных людей (дети, хронические больные, пожилые люди), особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (стафилококк, многие вирусные инфекции).
3. Полноценно питайтесь: необходимо здоровое питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
4. Ведите здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курите и не злоупотребляйте алкоголем, совершайте частые прогулки на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждений и сквозняков.
5. Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки-это простое и доступное мероприятие позволит снизить содержание микроорганизмов и вирусов в помещении.
6. Своевременно обращайтесь за медицинской помощью при симптомах заболевания (вовремя назначенное лечение не позволит развиваться заболеванию, предотвратит развитие тяжёлых форм).

Необходимо помнить: если заболели Вы или Ваш ребенок, следует отказаться от посещения организованных коллективов (детский сад/школа и др.) и вызвать врача на дом.

По вопросам профилактики пневмонии Вы можете обратиться в ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ» по телефону горячей линии: **7-12-46**.

ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»