

В последнее время большое внимание уделяется именно профилактике внебольничных пневмоний.

Это неудивительно, ведь всем хорошо известно, что пневмония или воспаление легких – это очень тяжелое инфекционное заболевание, нередко заканчивающееся летальным исходом.

При данном заболевании в легких поражаются основные структурные единицы органа – соединительная ткань и альвеолы.

Внебольничной пневмонией врачи называют острое воспаление легких, которое возникло вне медицинского учреждения (во внебольничных условиях), либо диагностированное в первые двое суток (48 часов) с момента доставки больного в стационар. Наличие опасного недуга выявляется на основании характерных симптомов и рентгенологического исследования органов дыхания.

Возбудители инфекции: пневмококк, респираторные вирусы и такие микроорганизмы, как легионелла, микопlasма, хламидия, клебсиелла, гемофильная палочка и др. передаются воздушно-капельным путем, т.е. при кашле, дыхании, чихании, разговоре.

При лечении внебольничной пневмонии врачам часто приходится использовать несколько антибиотиков, так как большинство болезнетворных микроорганизмов приобрели устойчивость ко многим антибактериальным средствам.

С начала года в Республике Алтай зарегистрировано 783 случаев внебольничных пневмоний, среди которых дети до 14 лет – 246 человек. Показатель составил 360,8 на 100 тыс. населения, что выше аналогичного периода прошлого года в 1,4 раза (248,2 на 100 тыс. населения).

Наиболее неблагополучными территориями по внебольничной пневмонии

превышающими республиканский показатель явились: г. Горно-Алтайск – 280 человек, Майминский район – 154 чел., Кош-Агачский район – 103 чел., Шебалинский район – 61чел..

Внебольничные пневмонии занимают одно из ведущих мест среди причин смерти от инфекционных заболеваний. В Республике Алтай за январь – октябрь 2018 г. уже 21 случаев внебольничной пневмонии закончились летальным исходом (в г. Горно-Алтайске – 11 сл., Усть-Канском районе – 3 сл., Майминском районе - 3 сл., Улаганском районе – 2 сл., Кош-Агачском и Усть-Коксинском районах по 1 сл.).

### **Как же профилактировать данное заболевание?**

Необходимо внимательно относиться к своему здоровью. Для этого нужно знать, какие симптомы указывают на внебольничную пневмонию:

1. общая слабость;
  2. повышенная температура — гипертермия;
  3. озноб;
  4. интенсивное потоотделение, усиливающееся в ночное время;
  5. боли в области груди;
  6. кашель с обильным выделением мокроты;
  7. сонливость, плохое самочувствие;
  8. резкое снижение аппетита;
  9. расстройство пищеварения — диарея, рвота;
- 
10. боли в области брюшины;
- 
11. головные, суставные, мышечные боли;
- 
12. сильная одышка даже при минимальных физических усилиях;

13. герпес или конъюнктивит;

14. полубредовое состояние с нарушением ориентации (при тяжелых формах болезни).

Первое, о чем должен помнить любой пациент с подозрением на пневмонию – это то, что ему нельзя заниматься самолечением, ведь воспаление легких считается очень опасной патологией, которая требует длительной медикаментозной терапии, поэтому необходимо сразу обратиться к врачу. Позднее обращение и пренебрежение своим здоровьем может привести к развитию сердечной, дыхательной и печеночной, почечной недостаточности, инфекционно-токсического шока и др.

Здоровый образ жизни - это основа предупреждения развития внебольничной пневмонии. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться, бросить курить, исключить употребление алкоголя. Выполнение этих нехитрых правил позволит любому человеку усилить иммунитет своего организма;

Следует избегать переохлаждений, одеваться соответственно погоде. Помещения, в которых люди проводят много времени, должны регулярно проветриваться. Влажная уборка помещений тоже считается профилактической мерой против внебольничной пневмонии. Немаловажный фактор, предупреждающий попадание инфекций – соблюдение правил личной гигиены;

В период подъема сезонной заболеваемости ОРВИ, гриппа нужно свести к минимуму посещение мест массового скопления людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций;

Важной профилактической мерой является прививка против гриппа, которую необходимо сделать до наступления эпидемиологического периода. Дело в том, что внебольничная пневмония нередко является осложнением после перенесенного гриппа и других вирусных заболеваний.

***Уважаемые жители и гости Республики Алтай! Убедительно просим Вас соблюдать элементарные правила профилактики внебольничных пневмоний, быть внимательными к своему здоровью и здоровью своих детей. При обнаружении первых признаков заболевания, незамедлительно обращаться за медицинской помощью.***