



В последнее время большое внимание уделяется 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 данного 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.

Данная инфекция передается воздушно-капельным путем, т.е. при кашле, дыхании, чихании, разговоре, а к возбудителям заболевания относятся пневмококк, респираторные вирусы и такие микроорганизмы, как легионелла, микоплазма, хламидия, клебсиелла, гемофильная палочка и др.

Пневмония поражает людей всех возрастов, но особенно опасна она для старшего поколения, людей с иммунодефицитом и детей до 5 лет, так как именно у этих групп людей ослабленный или еще не достаточно окрепший иммунитет. У этих групп населения чаще всего развиваются опасные для жизни осложнения.

Люди, которые имеют ослабленную иммунную систему из-за пересадки органов или проведения курсов химиотерапии, особенно подвержены заражению пневмонией. Люди с вредными привычками, такими как курение или употребление алкоголя, также склонны к заражению пневмонией. Беременные женщины также подвержены риску развития опасной для жизни пневмонии.

К типичным симптомам внебольничной пневмонии относятся следующие: боль в грудной

клетке во время дыхания, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Кроме того, болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах, отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой.

В Республике Алтай ежегодно регистрируются более 600 случаев внебольничных пневмоний. В прошедшем 2018 году в Республике Алтай было зарегистрировано 1167 случаев ВП, показатель заболеваемости составил 537,8 на 100 тыс. населения. Заболеваемость внебольничной пневмонией регистрировалась во всех районах республики и г. Горно-Алтайске, но наиболее неблагоприятными территориями превышающий республиканский показатель явились 4 района и г. Горно-Алтайск: Кош-Агачский район (показатель – 683,3 на 100 тыс. населения), Майминский район (показатель – 665,8 на 100 тыс. населения), Усть-Канский район (показатель – 605,3 на 100 тыс. населения), Шебалинский район (показатель -849,2 на 100 тыс. населения) и г. Горно-Алтайск (показатель -665,1 на 100 тыс. населения).

За прошедший период 2019 г. (январь-июль 2019 г.) было зарегистрировано 744 случая ВП, показатель заболеваемости составил 341,2 на 100 тыс. населения. За аналогичный период 2018 г. (январь-июль 2018 г.) зарегистрировано 473 случая ВП, показатель заболеваемости составил 218,0 на 100 тыс. населения. Заболеваемость возросла в 1,6 раз.

Внебольничная пневмония регистрируется среди всех возрастов (даже у детей до года).

Пневмонии занимают одно из ведущих мест среди причин смерти от инфекционных заболеваний. В Республике Алтай за 2018 г. 33 случая внебольничной пневмонии закончились летальным исходом. За январь-июль 2019 г. уже зарегистрировано 23 случая смерти от внебольничной пневмонии.

В ноябре 2013 года было принято специальное Постановление главного санитарного врача Российской Федерации № 62 об утверждении профилактических санитарно-эпидемиологических правил, касающихся именно внебольничных пневмоний – это свидетельствует о серьезности этого заболевания. Кроме профилактических мер, в документе отражены принципы гигиенического воспитания населения и противоэпидемические мероприятия.

Санитарно-эпидемиологические правила являются довольно обширным документом, поэтому стоит рассмотреть основные меры профилактики данного заболевания, которые рекомендуется соблюдать каждому человеку.

Профилактические меры:

- 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.
- С наступлением холодов 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.
- Очень полезно проводить курсы приема средств на растительной основе, оказывающих иммуностимулирующее действие. Только перед этим нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Если имеются противопоказания, то сильными иммуностимуляторами являются доступные каждому природные средства – пчелиный

мед и чеснок.

Таковы основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии. *Следует помнить, что при первых признаках ОРВИ, гриппа, внебольничной пневмонии не стоит выходить на работу, учебу, детский сад, необходимо обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением, потому что такое легкомысленное поведение может стать не только причиной заражения коллег, одноклассников, одноклассников, но и вызвать серьезные осложнения.*