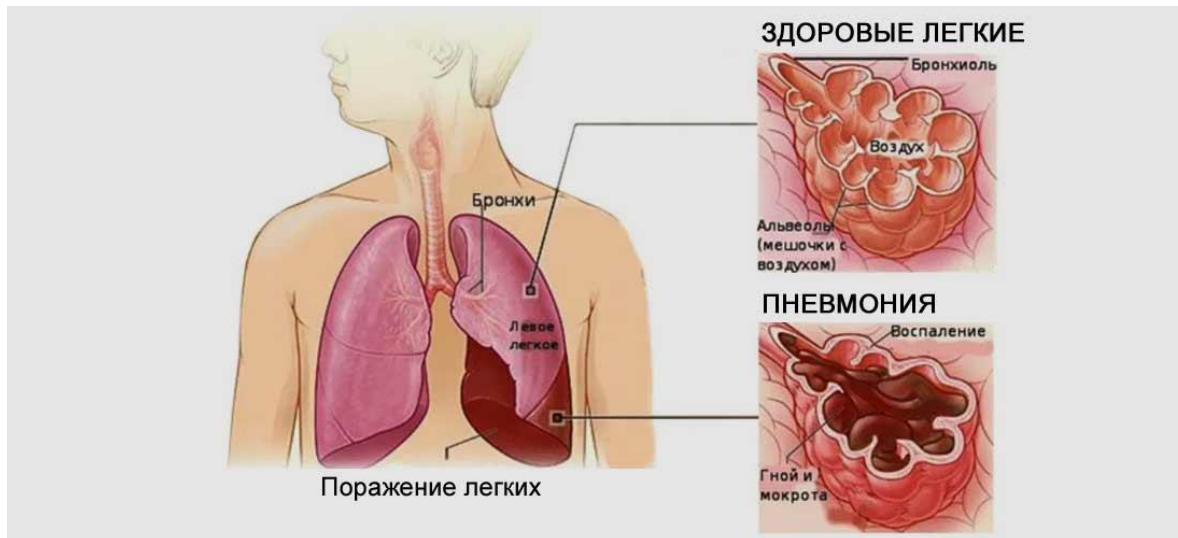


Статья: 12 ноября - Всемирный день борьбы с пневмонией



Внебольничная пневмония – воспалительное заболевание лёгких, которое возникает во внебольничных условиях, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками не обнаруживаемых ранее очагово-инфильтративных изменений в легких.

Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но как видно заболеваемость может регистрироваться в любое время года, даже летом.

Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: 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.

Важную роль в возникновении внебольничных пневмоний играет предупреждение респираторных вирусных инфекций (ОРВИ, грипп, коронавирусная инфекция):

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.
3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать 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, а так же прививку против коронавирусной инфекции. Для профилактики пневмонии существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций.

Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.

6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.

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

8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами (аквалор, аквамарис, квикс и др.)

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.

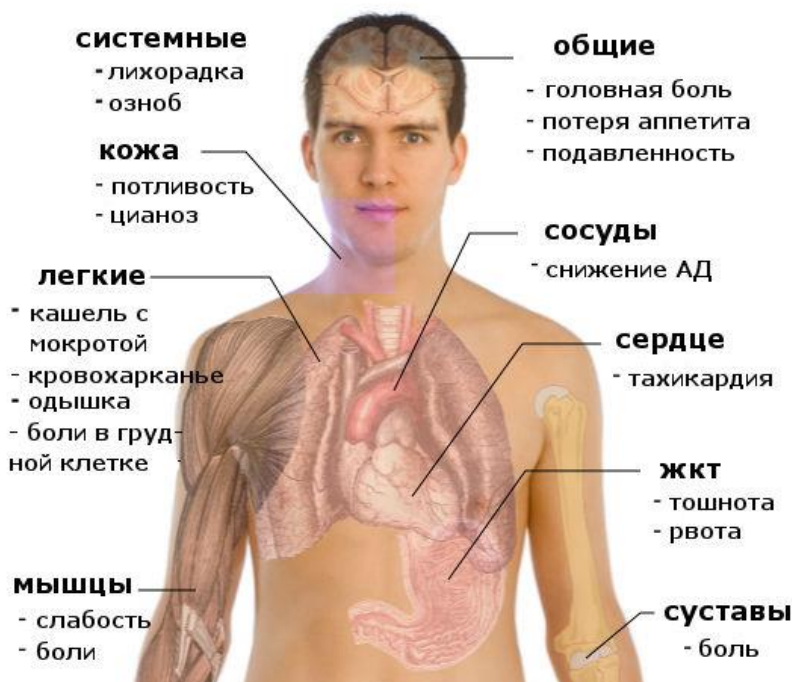
10. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача.

11. 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).

12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Основные симптомы пневмонии



Памятка населению.

Профилактика пневмонии.

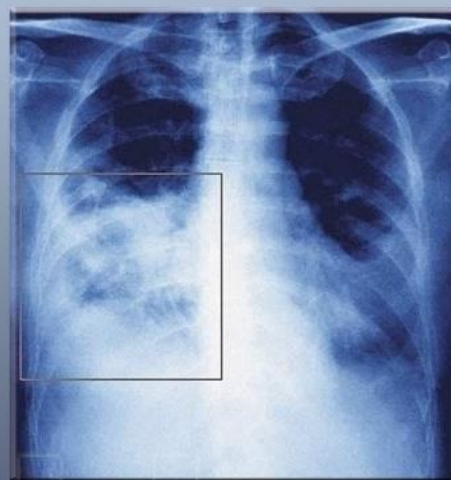


1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
2. Необходимо здоровое полноценное питание 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, коронавирусной инфекции, поскольку пневмония часто является осложнением этих инфекций. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых. Для профилактики пневмонии существуют вакцины против гемофильной и пневмококковой инфекций.
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.
7. 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.

ПНЕВМОНИЯ

воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол

НОРМА



ПРИЗНАКИ

1. Кашель с желтой или рыжей мокротой.
2. Боль в боку при кашле.
3. Попытка сделать глубокий вдох вызывает приступ кашля.
4. Одышка.
5. Температура, с которой не справляются жаропонижающие.

БОЛЕЗНЬ

Есть два основных варианта возникновения.

Первый: нелеченая инфекция из вышележащих дыхательных путей, спустившаяся в легкие.

Второй: резкое снижение иммунитета (переохлаждение, стресс), после чего в легкие устремляется пневмококк, который живет в глотке любого здорового человека.

Легочные мешки (ацинусы) заполняются жидкостью, слипаются, что приводит к дефициту кислорода в организме и приступам рефлекторного кашля.

ЛЕЧЕНИЕ

Единственный эффективный метод лечения пневмонии – антибиотики. В комплексной терапии используются бронхорасширяющие и отхаркивающие препараты, а также физиотерапия (ингаляции, прогревания, массаж воротниковой зоны).

**ДИАГНОСТИРОВАТЬ
ПНЕВМОНИЮ
МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь



Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места



Регулярно мой руки с мылом



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр



Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень

2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



6. Проводите влажную уборку

3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



7. Избегайте стрессовых ситуаций

4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



8. Нормализуйте свой сон

ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень

2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



6. Проводите влажную уборку

3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



7. Избегайте стрессовых ситуаций

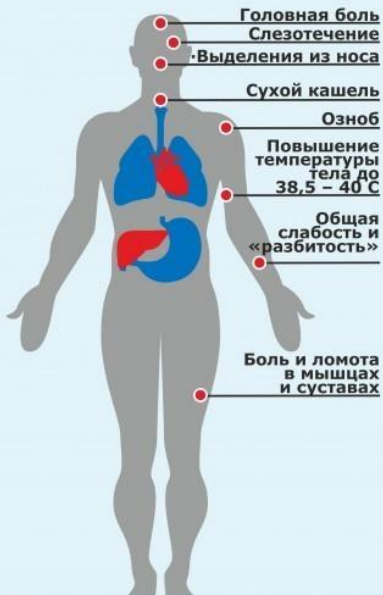
4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



8. Нормализуйте свой сон

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

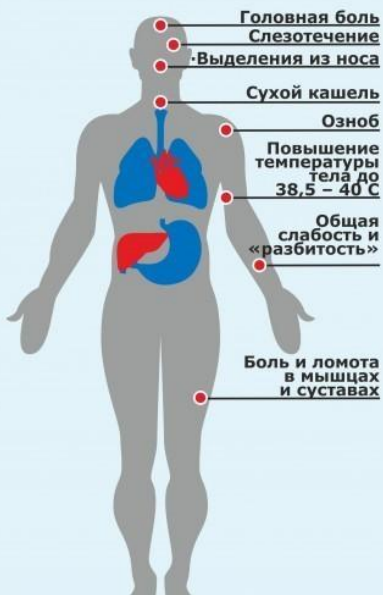


При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:

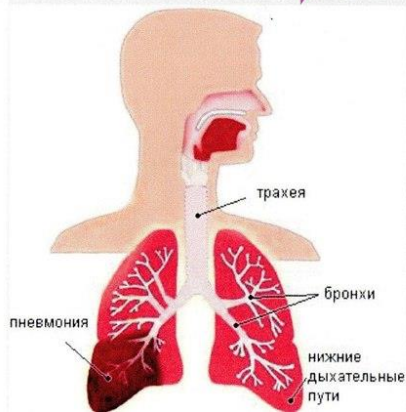


При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

Температура тела 38–40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

Профилактика

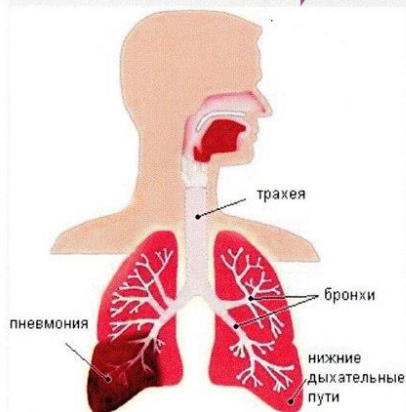
- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

при малейшем подозрении на пневмонию незамедлительно вызывайте врача.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, воздействующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

Температура тела 38–40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

при малейшем подозрении на пневмонию незамедлительно вызывайте врача.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Защита от ОРВИ и ГРИППА:





ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОНИИ

Факторы риска развития пневмонии и как с ними бороться

КУРЕНИЕ
Полный отказ



Злоупотребление алкоголем
Снижение потребления



Питание: дети – низкий вес
Взрослые – избыточный вес
Диета с достижением оптимального питательного статуса



Контакт с детьми
Избегать контакта с детьми с инфекциями нижних дыхательных путей



Факторы, снижающие риск развития пневмонии

Гигиена полости рта
Регулярные визиты к стоматологу



Физическая активность
Увеличение (150 минут в неделю)



Вакцинация от гриппа (ежегодно) и *Streptococcus pneumoniae* (однократно)

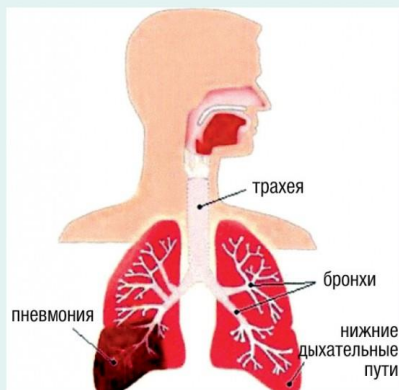


Здоровый образ жизни позволит Вам не заболеть пневмонией снова

ПНЕВМОНИЯ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Факторы риска

для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Симптомы заболевания

- температура 38-40°C
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни

**При малейшем подозрении на пневмонию
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.**