

Профилактика внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов с момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка).

Внебольничная пневмония является, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Основным механизмом передачи внебольничной пневмонии является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

Источником инфекции при внебольничной пневмонии является больной человек или носитель возбудителя.

Основные рекомендации по профилактике 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, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. 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.
 8. Избегать переохлаждений и других стрессовых факторов.
 9. Возможен прием иммуномодулирующих, противовирусных и противомикробных препаратов, поливитамины, адаптогены.
 10. 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).
 11. Если у вас дома или в учреждении, где Вы или Ваш ребенок пребывает длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.
- Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад, школу, так как можете заразить людей находящихся с вами или вашим ребенком в контакте. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в медицинское учреждение. Поставить диагноз, определить степень тяжести заболевания и прогноз может только врач. Вам и вашему ребенку будет назначено своевременное лечение пневмонии, индивидуальное для каждого, с учетом тяжести заболевания, возраста, сопутствующих заболеваний.
- Врач-терапевт и врач-педиатр поможет Вам и вашему ребенку снова стать здоровыми.