**Меры профилактики пневмонии**

Пневмония – острое инфекционное воспаление нижних дыхательных путей с обязательным вовлечением легочной ткани (альвеол, бронхов, бронхиол). Это затрудняет поступление кислорода в организм и приводит к снижению его концентрации в крови, в критическом случае – до уровня, несовместимого с жизнью. Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением многих инфекционных и неинфекционных процессов. Воспаление легких часто маскируется под грипп или другие ОРВИ. По частоте смертельных исходов пневмония стоит на первом среди всех инфекционных заболеваний.

Чаще всего возбудителями пневмонии становятся бактерии и вирусы. В отдельных случаях триггером для развития воспаления легких служат грибы и паразиты.

* Инфекционную пневмонию провоцируют в основном пневмококки, стафилококки и стрептококки
* Вирусное воспаление легких зачастую является следствием поражения организма вирусами гриппа или герпеса, риновирусом, аденовирусом и др.
* Пневмония грибкового генеза возникает на фоне поражения легочной ткани грибами рода Candida и Aspergillus.

В некоторых случаях воспаление легких возникает вследствие присутствия в организме человека двух или более возбудителей заболевания.

В зависимости от условий заражения выделяют два вида заболевания: внебольничная и внутрибольничная пневмония. Уточним: внебольничной пневмонией называют острое заболевание, которое возникло вне стационара или диагноз выставлен пациенту в первые 2 суток от момента его госпитализации

Профилактика пневмонии:

Первичная профилактика - включает в себя комплекс мер, предупреждающих развитие респираторно–вирусных инфекций.

Рекомендации:

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.

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. 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.

6. В холодное время года нужно одеваться по погоде

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

8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами.

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. Следить за чистотой кондиционера, при его наличии.

Вторичная профилактика - профилактические мероприятия направлены на предотвращение пневмонии у лиц, имеющих к ней предрасположенность или переболевших ей недавно. Такие пациенты должны наблюдаться у врача, они периодически сдают анализы и делают флюорографическое обследование.

Рекомендации включают в себя:

1. выполнение специальных физических упражнений;

2. массажное воздействие на грудную клетку;

3. физиотерапевтические процедуры;

4. приём витаминов (преимущественно группы В и С).

Третичная профилактика – предусматривает реабилитацию пациентов, у которых возникли после перенесенной пневмонии тяжелые осложнения, либо заболевание приобрело хронический характер, что препятствует полноценной жизнедеятельности человека.

К мероприятиям третичной профилактики относятся:

1. Помощь в получении льготного санаторно-курортного лечения.

2. Профилактика рецидивов.

3. Помощь в трудоустройстве или переводе на другое место работы.

4. Психологическая помощь и групповая терапия.

5. Другие мероприятия, способные улучшить жизнедеятельность хронически больного

|  |  |
| --- | --- |
| Биолог филиала ФБУЗ « Центра гигиены и эпидемиологии в ЧР –Чувашии в г.Новочебоксарске | А.В.Васильева |