**Всемирный день борьбы с пневмонией**

Всемирный день борьбы с пневмонией отмечается ежегодно 12 ноября. Цель этого мероприятия – распространение информации о пневмонии и способах ее профилактики.

Пневмония – воспаление легких, в которое вовлекаются все структурные элементы легочной ткани, преимущественно - альвеолы и интерстициальная ткань легких. Это затрудняет поступление кислорода в организм и приводит к снижению его концентрации в крови, в критическом случае – до уровня, несовместимого с жизнью!

Несмотря на все успехи медицины, от пневмонии продолжают умирать миллионы людей. Пневмония может быть самостоятельным заболеванием или вторичным осложнением многих инфекционных и неинфекционных процессов - например, коронавирусной инфекции или сердечной недостаточности.

Пневмонию вызывает целый ряд возбудителей, включая вирусы, бактерии и грибки. Streptococcus pneumoniae (пневмококк) – самая распространенная причина бактериальной пневмонии у детей. Haemophilus influenzae type b (гемофильная палочка) – вторая по частоте причина бактериальной пневмонии.

Респираторно-синцитиальный вирус – наиболее распространенный вирусный возбудитель пневмонии.

Существуют группы риска – люди, для которых пневмония особенно опасна из-за слабости их иммунитета или сопутствующих заболеваний, «помогающих» пневмонии быстро развиться до тяжелой степени.

К группам риска относятся старшее поколение, люди с хроническими заболеваниями сердца и легких, сахарным диабетом, вредными привычками, иммунодефицитом, а также дети до 5 лет.

Риск развития пневмонии можно снизить с помощью мер профилактики – специфической (вакцинация) и неспецифической. Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа, коронавируса, кори, коклюша - самое эффективное средство профилактики пневмонии.

К мерам неспецифической профилактики относятся:

мытье рук с мылом или обработка антисептиками,

 использование масок в общественных местах,

 соблюдение социальной дистанции,

 полноценное питание,

 соблюдение правил здорового образа жизни,

 своевременное проветривание и уборка дома.

Существуют симптомы, которые должны насторожить: непрекращающийся кашель, боль в груди, жар, резкое ухудшение общего состояния после ОРВИ, озноб, затрудненное дыхание.

При появлении таких симптомов не занимайтесь самолечением, а немедленно вызовите врача.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.*