

## Всемирный день борьбы с пневмонией



Ежегодно 12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией. Появился он в календаре по инициативе Глобальной коалиции против детской пневмонии. В 2009 году Всемирная организация здравоохранения совместно с ЮНИСЕФ объявили «Глобальный план действий по профилактике пневмонии и борьбе с ней». Цель этого плана - активизация борьбы с пневмонией с помощью ком-

бинированных мероприятий по защите детей, профилактике и лечению этой болезни.

Пневмония – воспалительный процесс лёгочной ткани инфекционного происхождения. Несмотря на все усилия, предпринимаемые медиками, пневмония до сих пор остается одним из самых распространенных заболеваний. Согласно статистике от воспаления легких ежегодно в мире умирает более двух миллионов человек, в том числе примерно 1,1 миллиона - детей.

Болезни органов дыхания занимают первое место в структуре первичной заболеваемости населения (так на территории Волгоградской области они составляют более 46%), в свою очередь, в структуре болезней органов дыхания удельный вес пневмонии - около 1%.

Основные симптомы пневмонии – лихорадка с подъемом температуры до 38,0-39,5С, кашель, одышка. Иногда больные могут ощущать дискомфорт или боль в груди. Все больные пневмонией отмечают общую слабость, снижение работоспособности, быструю утомляемость, потливость, нарушение сна, снижение аппетита.

Факторы риска пневмонии

- возраст (дети и пожилые люди);
- курение;
- хронические заболевания легких, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта;
- иммунодефицитные состояния;
- контакт с птицами, грызунами и другими животными;
- путешествия (поезда, самолеты, вокзалы, гостиницы);
- охлаждение.

Причины развития пневмонии

Пневмония это, прежде всего, бактериальное заболевание. Основные возбудители пневмонии: пневмококк (*Streptococcus pneumoniae*), стафилококк (*Staphylococcus aureus*), гемофильная палочка (*Haemophilus influenzae*) а также «атипичные» инфекции (*Chlamydia pneumoniae*, *Mycoplasma pneumoniae*, *Legionella pneumoniae*). Пусковым фактором развития пневмонии могут быть различные вирусные инфекции. Они вызывают воспаление верхних дыхательных путей и обеспечивают «комфортные условия» для развития бактериальных возбудителей.

Необходимо немедленно обратиться к врачу или вызвать его на дом, если у Вас:

- непрекращающийся кашель, боль в груди, жар;
- резкое ухудшение общего состояния после простуды или гриппа;
- озноб, затрудненное дыхание.

При подозрении на пневмонию у лиц старше 65 лет, у людей с хроническими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом, детей и беременных следует немедленно вызвать «Скорую помощь».



Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа и ОРВИ:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.