12 ноября — Всемирный день борьбы с пневмонией. Защитить легкие — сохранить жизнь

Ежегодно 12 ноября медицинская общественность проводит **Всемирный день борьбы с пневмонией**. Главная цель этой международной даты — повышение осведомленности населения о рисках воспаления легких, привлечение внимания к профилактике и своевременному выявлению этого опасного инфекционного заболевания.



Пневмония (воспаление легких) остается одним из наиболее тяжелых поражений дыхательной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения, пневмония является причиной значительной доли госпитализаций и неблагоприятных исходов среди инфекционных заболеваний во всем мире. Наиболее уязвимыми группами остаются **дети младшего возраста, люди старше 65 лет, а также лица с хроническими заболеваниями** (сахарным диабетом, бронхиальной астмой, ишемической болезнью сердца, иммунодефицитными состояниями).

Что такое пневмония и как происходит заражение?

Пневмония — это острое инфекционно-воспалительное заболевание легких, при котором поражаются альвеолы (легочные пузырьки), заполняющиеся воспалительным экссудатом, что препятствует нормальному поступлению кислорода в кровь.

Возбудителями заболевания могут выступать:

• **Бактерии** (главным образом *Streptococcus pneumoniae* — пневмококк, а также гемофильная палочка и стафилококки);

• **Вирусы** (вирусы гриппа, респираторно-синцитиальный вирус, COVID-19, аденовирусы);

• **Микоплазмы и хламидии** (так называемые «атипичные» пневмонии).

Основной путь передачи инфекции — **воздушно-капельный** (при кашле, чихании, разговоре с заболевшим человеком). Заражению часто предшествует перенесенная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) или грипп, которые ослабляют местный иммунитет дыхательных путей и открывают путь для бактериальной флоры

Тревожные симптомы: когда нельзя откладывать визит к врачу!

Пневмония может развиваться как самостоятельно, так и в качестве тяжелого осложнения банальной простуды.

Симптомы, при которых необходимо НЕМЕДЛЕННО обратиться за медицинской помощью:

• Резкий подъем температуры тела до 38–39 °С и выше, сопровождающийся выраженным ознобом;

• Кашель (сначала сухой, затем с выделением мокроты — слизистой, гнойной или с прожилками крови);
• Одышка, чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание;
• Боли в грудной клетке, усиливающиеся при глубоком вдохе или кашле;
• Выраженная общей слабость, потливость (особенно по ночам), быстрая утомляемость, потери аппетита.

ВАЖНО! Категорически запрещено заниматься самолечением и бесконтрольно принимать антибиотики! Необоснованный или неправильно подобранный прием противомикробных препаратов не только не вылечит вирусную инфекцию, но и приведет к развитию устойчивости бактерий, сделав последующее лечение неэффективным. Назначать схему терапии, дозировки и продолжительность курса имеет право исключительно врач!

Комплексная профилактика пневмонии: рекомендации Щучинского зонального ЦГЭ

Специалисты санитарно-эпидемиологической службы подчеркивают: пневмонию можно и нужно эффективно предотвращать.

1. Специфическая профилактика (Вакцинация) — главный щит!

• **Вакцинация против гриппа:** Ежегодная прививка против гриппа в осенний период снижает риск развития тяжелых легочных осложнений на 70–80%.

• **Вакцинация против пневмококковой инфекции:**

Особенно рекомендована лицам из групп риска — пожилым людям, пациентам с хроническими заболеваниями легких, сердца и сахарным диабетом.

• **Вакцинация против COVID-19:**

Защищает от коронавирусной пневмонии и тяжелого течения болезни.

2. Неспецифическая профилактика и гигиена:

• **Регулярное мытье рук:** Мытье рук с мылом после улицы, общественного транспорта и туалета предотвращает занос инфекции на слизистые оболочки носа и рта.

• **Проветривание и влажная уборка:**

Регулярно проветривайте жилые и рабочие помещения (не менее 3–4 раз в день), проводите влажную уборку с применением моющих средств.

• **Избегайте переохлаждений:** Одевайтесь по погоде, защищайте горло и ноги от сырости и холода.

• **Режим питания и сна:** Включайте в рацион продукты, богатые белком и витаминами (свежие овощи, фрукты, зелень), спите не менее 7–8 часов в сутки для поддержания активного иммунитета.

• **Отказ от курения:** Курение разрушает мерцательный эпителий бронхов — главный естественный барьер легких на пути бактерий и пыли.

Внимательное отношение к своему здоровью, своевременная вакцинация и обращение к врачу при первых признаках недомогания — надежная защита для вас и ваших близких

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Помощник врача-гигиениста В.В.Хмелевская