

Информация для родителей!

Профилактика внебольничной пневмонии

Внебольничная пневмония – это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а так же люди с бессимптомными и манифестными формами болезни; основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке при дыхании. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в суставах, диарея, тошнота, рвота, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления. Лечение назначает только врач.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать частые прогулки на свежем воздухе;
2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.
3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может

привести к летальному исходу, также необходимо ежегодно прививать детей против гриппа.

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 и промывать носовые ходы.

7. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными ОРВИ и гриппом людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

8. Принимать иммуностимулирующие препараты. Однако очень важно учитывать то, что имеющие растительное происхождение иммуностимуляторы не могут применяться бесконтрольно, так как существуют определенные противопоказания, о которых необходимо узнать перед приемом у врача.

В заключении надо сказать: 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, а также не вызвать осложнение собственного заболевания. Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику. Поставить диагноз, определить степень тяжести заболевания и прогноз может только врач. При наличии у Вас или вашего ребенка повышенной температуры тела, сухого кашля или кашля с отделением мокроты, одышки, боли в груди, немотивированной слабости, утомляемости, сильном потоотделении, особенно по ночам, обратитесь к врачу-терапевту, врачу-педиатру. Вам и вашему ребенку будет назначено своевременное лечение пневмонии, индивидуальное для каждого, с учетом тяжести заболевания, возраста, сопутствующих заболеваний.