**Профилактика внебольничных пневмоний**

**Внебольничная пневмония –**воспаление легочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол и интерстициальной ткани легкого. Свое название внебольничная пневмония получила в связи с условиями возникновения, так как начинается она до обращения человека за медицинской помощью в лечебное учреждение, либо не позже 48 часов после госпитализации.

Внебольничная пневмония является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии. Наиболее частым возбудителем внебольничной пневмонии бактериальной этиологии являются пневмококки, микоплазмы, гемофильная палочка, легионеллы, стафилококк.

Внебольничные пневмонии являются одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний в мире, в том числе в Российской Федерации и занимают ведущее место среди причин смерти от инфекционных заболеваний. Внебольничные пневмонии наиболее тяжело протекают у лиц пожилого возраста, на фоне сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевание почек и печени, хроническая обструктивная болезнь легких, алкоголизм, вирусные инфекции и другие).

Заболеваемость пневмонией зависит от многих факторов: уровня жизни, социального и семейного положения, условий труда, путешествий, наличия вредных привычек, контакта с больными людьми, индивидуальных особенностей человека, географической распространённости того или иного возбудителя.

**Основные симптомы.**

Заболевание начинается остро, нередко с озноба и болей, усиливающихся при глубоком дыхании. С первых часов появляются короткий болезненный кашель с небольшим количеством вязкой стекловидной мокроты, гиперемия щек, раздувание крыльев носа, учащенное поверхностное дыхание, герпетические высыпания на губах и крыльях носа, иногда цианоз губ и кончиков пальцев, головная боль, слабость, разбитость, высокая лихорадка (до 39-40°С).

**Профилактика.**

Основным методом профилактики внебольничной пневмонии является вакцинация против гемофильной и пневмококковой инфекций. Также следует 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.

Общие неспецифические мероприятия сводятся к:

– соблюдению режима труда/отдыха;

– соблюдению правил личной правил человеку;

– проветриванию рабочих и жилых помещений несколько раз в день в течение 30 минут;

– регулярным влажным уборкам;

– полноценному питанию (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

– своевременной терапии сопутствующих патологий.

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.

Возможен прием иммуномодулирующих, противовирусных и противомикробных препаратов, поливитамины, адаптогены.

Если у вас дома или в учреждении, где вы или ваш ребенок пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Основным методом диагностики внебольничной пневмонии является рентгенологическое исследование лёгких, основным методом лечения — антибактериальная терапия. Поздняя диагностика и задержка с началом антибактериальной терапии ухудшают прогноз заболевания. Серьёзными осложнениями пневмонии могут являться: абсцесс и гангрена лёгкого, плеврит, эмпиема плевры, обструкция, острая дыхательная недостаточность, эндокардит, перикардит, менингит, отёк лёгких, сепсис.

**Заболеваемость внебольничными пневмониями в Московской области.**

За 10 месяцев 2017 года на территории субъекта зарегистрировано 20377 случаев заболеваний внебольничными пневмониями (показатель – 280,0 на 100 тыс. населения), что на 425 случаев меньше, чем в аналогичный период прошлого года. При этом среди детей до 14 лет зарегистрировано 6660 случаев (показатель – 563,7 на 100 тыс. детского населения), что на 300 случаев больше, чем за 10 месяцев 2016 года.

В отдельных муниципальных образованиях в период с января по октябрь 2017 года зарегистрировано значительное превышение областного показателя заболеваемости: в р. п. Шаховская в 3 раза, г. о. Ивантеевка в 2,5 раза, в Наро-Фоминском районе в 2,4 раза, в Лотошинском районе в 2,2 раза, в г. о. Звенигород и Орехово-Зуевском районе в 2,0 раза, в г. о. Орехово-Зуево в 1,8 раза, в Можайском и Истринском районах в 1,6 раза.

Также отмечаем, что в октябре 2017 года отмечается рост заболеваемости внебольничными пневмониями относительно прошлого года. Зарегистрировано 2879 случаев, что на 219 больше, чем в октябре 2016 года, показатель вырос на 6,3%.

Управление Роспотребнадзора по Московской области акцентирует внимание, что для благоприятного исхода при пневмонии важно своевременно начать лечение. При первых признаках заболевания необходимо обратиться за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!