

ВНЕБОЛЬНИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ

В последнее время профилактике внебольничной пневмонии уделяется повышенное внимание. Это неудивительно, ведь хорошо известно, что пневмония, или воспаление легких – очень тяжелое инфекционное заболевание, нередко заканчивающееся летальным исходом. При данной патологии в легких поражаются основные структурные единицы данного органа – соединительная ткань и альвеолы. Внебольничной пневмонией врачи называют острое воспаление легких, которое возникло вне медицинского учреждения (во внебольничных условиях), либо диагностированное в первые двое суток (48 часов) с момента доставки больного в стационар. Наличие опасного недуга выявляется на основании характерных симптомов и рентгенологического исследования органов дыхания.

Внебольничную пневмонию иногда именуют амбулаторной или домашней. Инфекция передается воздушно-капельным путем (при дыхании, разговоре, кашле, чихании), а к возбудителям заболевания относятся пневмококк, респираторные вирусы и такие микроорганизмы, как легионелла, микопlasма, хламидия, клебсиелла, гемофильная палочка.

Симптомы

Следует отметить, что иногда данная разновидность пневмонии протекает в нетипичной бессимптомной форме. Такие больные очень опасны, так как могут незаметно заразить окружающих людей. Но такое случается редко. Типичные симптомы внебольничной пневмонии следующие: боль в грудной клетке во время дыхания, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Кроме того, болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах, отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой. При лечении внебольничной пневмонии врачам часто приходится использовать несколько антибиотиков, так как большинство болезнетворных микроорганизмов приобрели устойчивость ко многим антибактериальным средствам.

Санитарно-эпидемиологические правила

О серьезности этого заболевания свидетельствует факт принятия в ноябре 2013 года специального Постановления главного санитарного врача РФ № 62 об утверждении профилактических санитарно-эпидемиологических правил, касающихся именно внебольничных пневмоний. Кроме профилактических мер, в документе отражены принципы гигиенического воспитания населения и противоэпидемические мероприятия. Санитарно-эпидемиологические правила являются довольно обширным документом, поэтому стоит рассмотреть основные меры профилактики данного заболевания, которые рекомендуется соблюдать каждому человеку.

Профилактические меры

- Основа предупреждения развития внебольничной пневмонии – это здоровый образ жизни. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться, бросить курить, исключить употребление алкоголя. Выполнение этих нехитрых правил позволит любому человеку усилить иммунитет своего организма.
- С наступлением холодов следует избегать переохлаждений, одеваться соответственно погоде. Помещения, в которых люди проводят много времени, должны регулярно проветриваться. Влажная уборка помещений тоже считается профилактической мерой против внебольничной пневмонии. Немаловажный фактор, предупреждающий попадание инфекций – соблюдение правил личной гигиены.
- В период подъема сезонной заболеваемости нужно свести к минимуму посещение мест массового скопления людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций.
- Важной профилактической мерой является прививка против гриппа, которую необходимо сделать до наступления эпидемиологического периода. Дело в том, что внебольничная пневмония нередко является осложнением после перенесенного гриппа и других вирусных заболеваний. Для сохранения здоровья детей существуют вакцины, действие которых направлено против пневмококковой и гемофильной инфекции.
- Очень полезно проводить курсы приема средств на растительной основе, оказывающих иммуностимулирующее действие. Например, экстракт элеутерококка или препараты, в состав которых входит эхинацея (Иммунорм, Иммунал). Только перед этим нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Если имеются противопоказания, то сильными иммуностимуляторами являются доступные каждому природные средства – пчелиный мед и чеснок.

Таковы основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии. Следует помнить, что при первых признаках нездоровья не стоит выходить на работу. Такое легкомысленное поведение может стать не только причиной заражения сотрудников, но и вызвать серьезные осложнения внебольничной пневмонии. Берегите свое здоровье!