# Внебольничные пневмонии, меры профилактики

Внебольничная пневмония (далее - ВП) является острым инфекционным заболеванием, которое возникает во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностируется в первые 48 часов с момента госпитализации, сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадкой, кашлем, выделением мокроты, болью в грудной клетке, одышкой) и рентгенологическими или компьютерно-томографическими признаками.

ВП остаются одной из ведущих причин заболеваемости, госпитализации и смертности, являясь постоянной очень сложной проблемой здравоохранения как в индустриально развитых, так и развивающихся странах. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии 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 др.).

ВП является полиэтиологическим заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Основным путями передачи ВП являются воздушно-капельный и воздушно-пылевой.

Источником инфекции при ВП в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

ВП среди людей распространены повсеместно, проявляются в виде спорадической заболеваемости и эпидемических очагов (преимущественно, в организованных коллективах или в семьях).

В годовой динамике заболеваемость ВП ниже в летние месяцы. Вспышки ВП чаще протекают на фоне заболеваемости ОРВИ, гриппа и являются наиболее частым осложнением.

Меры профилактики ВП такие же как и при ОРВИ и гриппе:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель;

- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа;

- избегайте мест скопления людей;

- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились, в общественных местах используйте маску, для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места;

- если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни;

- больного изолируйте в отдельную комнату, выделите для него отдельную столовую посуду и приборы для приема пищи,  индивидуальное полотенце, постельные принадлежности, при необходимости - одноразовые носовые платки;

- лицо, ухаживающее за больным, должно соблюдать правила личной гигиены, пользоваться одноразовыми медицинскими масками;

- не занимайтесь самолечением, не употребляйте бесконтрольно антибиотики.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям. Иммунизация против гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций поможет избежать осложнений.