

Роспотребнадзор предупреждает: одним из частых осложнений ОРВИ и гриппа является внебольничная пневмония.

У взрослых больных гриппом в 10 - 15% случаев развиваются осложнения, причем 80% из них приходится на пневмонию.

Ослабленный борьбой с вирусной инфекцией организм становится уязвимым для болезнетворных бактерий. В этот период значительно возрастает риск присоединения бактериальных инфекций, которые могут нарушить работу дыхательной системы и других органов.

О развитии осложнений после ОРВИ у взрослых может свидетельствовать повторное ухудшение состояния. Если человек уже начал выздоравливать, его температура нормализовалась, а затем снова поднялась до высоких значений, это может указывать на присоединение бактериальной инфекции.

Кроме того при пневмонии возникают такие симптомы как выраженная слабость тела, потливость, одышка, боль в грудной клетке, кашель чаще с выделение мокроты.

Внебольничная пневмония (ВП) – это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации.

Пневмонию могут вызывать различные микроорганизмы. Среди бактерий наиболее часто встречаются пневмококки, стафилококки, стрептококки, стафилококки, гемофильная палочка, хламидии, микоплазмы. Вирусные агенты, такие как грипп, риновирус, аденовирус, респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, вирус герпеса, вирус новой коронавирусной инфекции SARS-CoV-2, возбудителей кори, коклюша, краснухи, вируса эпштейна-барр, цитомегаловирусной инфекции, также могут вызывать пневмонию. У людей с иммунодефицитом возбудителями пневмонии могут быть простейшие, грибки рода кандида, аспергилл. Встречаются случаи заболеваний пневмонией в сочетании нескольких возбудителей (микст-инфекция).

Ключевые меры для профилактики ВП:

1. Своевременная вакцинация – основа защиты!

$1·Необходимо пройти вакцинацию против гриппа, пневмококковой и гемофильной инфекции, новой коронавирусной инфекции.

2. Соблюдение правил личной гигиены:

·Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, перед едой и после контакта с больными.

·Используйте антисептические средства для обработки рук, когда нет возможности их вымыть.

·Регулярно проветривайте помещения и проводите влажную уборку.

·Избегайте касания глаз, носа и рта немытыми руками.

3. Здоровый образ жизни – укрепляет иммунитет:

·Сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами.

·Регулярные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе.

·Соблюдения режима труда и отдыха.

·Отказ от курения, которое значительно повреждает слизистую оболочку дыхательных путей и ослабляет местный иммунитет.

4. Ответственное поведение в общественных местах:

·В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа носите маску в местах массового скопления людей, в общественном транспорте.

·Соблюдайте дистанцию с людьми, имеющими признаки заболевания (кашель, чихание).

·При появлении первых симптомов респираторной инфекции (температура, кашель, боль в горле) оставайтесь дома и немедленно обратитесь к врачу. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Раннее обращение за медицинской помощью – залог успешного и быстрого выздоровления без осложнений.

Помните, что наибольшему риску развития пневмонии подвержены дети раннего возраста, пожилые люди, а также граждане, имеющие хронические заболевания (сердечно-сосудистой системы, бронхов и легких, сахарный диабет и др.). Именно им следует с особым вниманием относиться к мерам профилактики.

Роспотребнадзор призывает всех граждан проявить сознательность и активно участвовать в защите собственного здоровья и здоровья своих близких.

Профилактика пневмонии – это в первую очередь, ответственное отношение к себе и окружающим.