Всемирный день борьбы с пневмонией

В 2009 году ВОЗ и ЮНИСЕФ объявили о "Глобальном плане действий по профилактике пневмонии и борьбе с ней (GAPP)". Его целью является активизация борьбы с пневмонией путем проведения комбинированных мероприятий по защите детей от пневмонии, ее профилактике и лечению.

Именно дети страдают от пневмонии в первую очередь. Это заболевание является главной причиной смертности несовершеннолетних во всем мире. Ежегодно оно уносит жизни 1,4 миллиона детей в возрасте до пяти лет. Это больше, чем СПИД, малярия и корь вместе взятые. Согласно мировой статистике, каждую минуту от этого заболевания погибает четыре ребенка. Пневмония распространена повсеместно, но больше всего от нее страдают дети в Южной Азии и в Африке.

В России показатель смертности от пневмонии снизился на 10,1% по сравнению с 2015 годом и на 20,2 % в сравнении с 2013 годом. В 2016 году регистрировался 21 случай на 100 тысяч человек, за первые 9 месяцев 2017 года - 17 случаев на 100 тысяч человек.

Две главные опасности пневмонии заключаются в том, что инфекция распространяется воздушно-капельным путем и ее легко принять за ОРВИ, грипп или обычную простуду.

Что такое пневмония?

Пневмония (или воспаление легких) — острое респираторное инфекционное заболевание, вызывающее поражение ткани легких. По статистике, от 5 до 10 % случаев заболеваемости пневмонией заканчиваются летальным исходом.

Признаки заболевания такие же как при ОРВИ, гриппе или простуде:

- повышение температуры, озноб;
- утомляемость и слабость;
- кашель сначала сухой, а затем — влажный с обильным выделением мокроты;
- одышка при физических нагрузках;
- возможна боль в груди при попытке глубоко вздохнуть.

Виды пневмонии

- **Бактериальная** (пневмококки, гемофильная палочка, стафилококки, стрептококки и др.). Самый распространенный вид пневмонии (30–40% от всего количества случаев заболевания).
- **Вирусная** (грипп, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, аденовирусы и др.). Если причиной пневмонии является вирус, антибиотики будут бесполезны.
- **Грибковая** (аспергиллы, кандиды, пневмоцисты и др.). Грибковые пневмонии случаются, как правило, на фоне резкого снижения иммунитета.
- **Атипичная** (легионеллы,микоплазмы, хламидии и пр.) Опасна тем, что основные признаки заболевания "стерты" и воспаление легких легко можно спутать с обычной простудой.
- **Вялотекущая.** Может возникнуть после пневмонии или ОРВИ, если пациент не долечился. Вялотекущая пневмония бывает у пожилых людей на фоне других заболеваний, особенно при наличии хронических форм со стороны органов дыхательной системы. Зачастую эту пневмонию путают с заболеваниями сердца, обострениями хронической вирусной инфекции.

Что делать, чтобы не допустить болезнь

- Закаляться. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног.
- Заниматься дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить воспаление, нужно надувать воздушные шары или регулярно делать глубокие движения типа вдох-выдох.
- Ежегодно проводить вакцинацию против гриппа, что является способом профилактики вирусных пневмоний.
- Сделать прививку против пневмококковой инфекции, которая защитит от пневмоний стрептококковой этиологии. Профилактические прививки против

пневмококковой инфекции проводятся в рамках национального календаря профилактических прививок, прививаются дети в возрасте от 0 до 1 года (получают три прививки: в возрасте 2 месяцев, 4,5 месяцев и в 15 месяцев). В Токсовской МБ бесплатно проводится иммунизация против пневмококковой инфекции лиц в возрасте старше 60 лет. Особенно нужна прививка при любых хронических заболеваниях, способных угнетать иммунитет: сахарном диабете, заболеваниях крови, болезнях печени и ВИЧ-инфицированным.

- Лечить хронические очаги инфекции.
- Укреплять иммунитет. Поддерживать сопротивляемость организма с помощью здорового питания, отдыха и регулярных физических упражнений.
- Избегать переохлаждений, контактов с больными людьми.
- Избегать большого скопления людей при вспышках инфекций. Пользоваться одноразовыми масками, если вы стали источником инфекции маску нужно менять каждый 2 часа.
- Тщательно мыть руки после улицы и перед едой.
- Отказаться от курения. Курение снижает естественную устойчивость бронхов и лёгких к респираторным инфекциям.