

Школа «Здоровья» для родителей

Уважаемые родители! Участились случаи простудных заболеваний детей школьного возраста. «Обманчивое» солнышко, скачки и перемена погоды сбивает с толку родителей и детей.

Внебольничная пневмония — одна из самых распространенных острых инфекционных болезней. Пневмонии — группа инфекционных заболеваний легких, при которых в альвеолах (образованиях в виде пузырьков, через стенки которых происходит газообмен), накапливается жидкость воспалительного характера. В зависимости от условий, в которых возникло заболевание, все пневмонии делят на внебольничные, внутрибольничные, аспирационные и пневмонии у людей с тяжелыми нарушениями иммунитета.

Причины внебольничной пневмонии. Внебольничная пневмония — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной. Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микоплазма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой. Существует ряд факторов, которые защищают нижние отделы дыхательных путей от проникновения инфекции. К ним относятся кашель и чихание, разветвленность бронхов, колебания ресничек мерцательного эпителия, наличие надгортанника (хряща, закрывающего вход в гортань при глотании). Иммунная система также играет важную роль в предотвращении инфицирования ткани легких. Пневмония развивается в тех случаях, когда снижается эффективность защитных факторов или в легкие поступает слишком большое количество бактерий, которое организм человека не может уничтожить.

Выделяют следующие механизмы, которые приводят к возникновению внебольничной пневмонии: Аспирация (попадание в дыхательные пути) содержимого ротоглотки — основной путь проникновения микробов в альвеолы. В норме в ротоглотке обитают некоторые микроорганизмы, например, пневмококки. Во время сна эти бактерии могут проникнуть в легкие вместе с содержимым ротовой полости. У здоровых людей специальные клетки иммунной системы, кашлевой рефлекс и колебания ресничек мерцательного эпителия обеспечивают удаление микробов из нижних дыхательных путей. Если нарушаются механизмы очищения бронхов от болезнетворных агентов, последние вызывают воспаление;

Вдыхание воздуха, который содержит большое количество микроорганизмов — более редкий механизм развития этого вида пневмонии;

Попадание бактерий в легкие с током крови из различных очагов инфекции в организме (например, при эндокардите трехстворчатого клапана);

Проникновение инфекции из соседних органов (например, это возможно при абсцессе печени) или из раны грудной клетки.

Симптомы: Долевая (крупозная) пневмония всегда начинается остро. Температура тела повышается до 39° С, появляется озноб. Больного беспокоит выраженная боль в груди, которая усиливается при дыхании. Она возникает из-за поражения плевры — тонкой оболочки, которая покрывает внутреннюю поверхность грудной полости и легкие. В первые сутки появляется сухой кашель, позже он становится влажным, с отделением гнойно-слизистой мокроты. Примерно на третий день болезни мокрота становится «ржавой», она приобретает такой цвет из-за большого содержания в ней эритроцитов. Появляется выраженная одышка, ощущение «заложенности в груди». Больного беспокоят общая слабость, значительное снижение работоспособности, головная боль, мышечные и суставные боли. Appetit в первые дни заболевания может полностью отсутствовать. Пациенты жалуются на потливость, которая особенно выражена по ночам и при незначительной физической нагрузке. Очаговая пневмония начинается постепенно, и чаще всего заболевание развивается после перенесенной вирусной инфекции. Появляется недомогание, слабость. Сначала больной жалуется на сухой кашель или постоянное покашливание, а потом появляется гнойно-слизистая мокрота. Температура тела обычно не превышает 38-38,5° С. В тяжелых случаях внебольничная пневмония может осложниться острой дыхательной недостаточностью, плевритом, абсцессом и гангреной легких, инфекционно-токсическим шоком. Эти состояния чаще встречаются при крупозной (долеой) пневмонии.

Лечение. Лечение больных с крупозной пневмонией и очаговой пневмонией средней или тяжелой степени тяжести должно проводиться в стационаре. Пациенты с легкой формой заболевания могут лечиться в поликлинике. Больной должен соблюдать постельный режим в течение всего периода лихорадки. Пациенту рекомендуется выпивать в сутки до трех литров жидкости: фруктовые соки, витаминные настои (например, настой шиповника), воду с соком лимона. Рацион больного должен включать только те продукты, которые легко усваиваются. Антибиотикотерапия — основа лечения внебольничной пневмонии. Такие препараты должны быть назначены как можно раньше и **только лечащим врачом**, еще до выявления возбудителя заболевания. При тяжелой пневмонии обычно сразу назначают несколько антибактериальных средств. Если эффект от какого-либо антибиотика отсутствует в течение трех дней, следует выбрать другой препарат.



Профилактические мероприятия по предупреждению заболевания

1. Профилактика внебольничной пневмонии проводится с использованием пневмококковой и гриппозной вакцин.
2. Профилактика внебольничной пневмонии – это: Правильный образ жизни, который предполагает занятия физическими упражнениями, регулярные длительные прогулки на свежем воздухе, активный отдых. Сбалансированное здоровое питание

с нормированным содержанием белков, витаминов и микроэлементов. Ежегодная прививка детей и взрослых против гриппа, которая делается до наступления холодного времени года. Очень часто грипп дает осложнение. Человек заболевает пневмонией, которая протекает сложно. Жизнь без переохлаждений и сквозняков. Ежедневная уборка и проветривание помещения. Частое мытье рук и промывание носовых ходов. Ограничение контактов с больными ОРВИ. В период массового распространения инфекции прием меда и чеснока. Они являются прекрасными иммуностимулирующими средствами. ***Если гриппом заболели вы сами или ваш ребенок, не занимайтесь самолечением, а вызывайте врача.***

