

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ



Внебольничная пневмония - это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу.

Пневмония передается воздушно-капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Причины возникновения внебольничной пневмонии: 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.

Симптомы пневмонии.

Пациенты могут жаловаться на:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;

Также больные могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.

• увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток
Основные рекомендации по профилактике пневмонии. Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
 Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!

Фото: Иллюстрация: Александр Ковалев - 2009 г.
 ТОО «Центр формирования Здравого образа жизни» Республика Казахстан, г. Астана, пр. Тельмана, д. 100, тел. 8 (7172) 34 30 30

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ и ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА



ИЗБЕГАЙТЕ

• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



• Избегайте объятий и поцелуев.

• Тщательно мойте руки.

• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



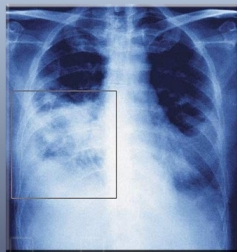
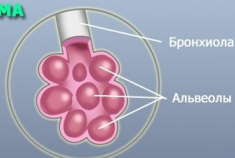
Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!



ПНЕВМОНИЯ

воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол

НОРМА



ПРИЗНАКИ

1. Кашель с желтой или рыжей мокротой.
2. Боль в боку при кашле.
3. Попытка сделать глубокий вдох вызывает приступ кашля.
4. Одышка.
5. Температура, с которой не справляются жаропонижающие.

БОЛЕЗНЬ

Есть два основных варианта возникновения.

Первый: нелеченая инфекция из выходящих дыхательных путей, спустившаяся в легкие.

Второй: резкое снижение иммунитета (переохлаждение, стресс), после чего в легкие устремляется пневмококк, который живет в глотке любого здорового человека.

Легочные мешки (ацинусы) заполняются жидкостью, слипаются, что приводит к дефициту кислорода в организме и приступам рефлекторного кашля.

**ДИАГНОСТИРОВАТЬ
ПНЕВМОНИЮ
МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

ЛЕЧЕНИЕ

Единственный эффективный метод лечения пневмонии – антибиотики. В комплексной терапии используются бронхорасширяющие и отхаркивающие препараты, а также физиотерапия (ингаляции, прогревания, массаж воротниковой зоны).

Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.

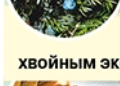


Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



В разгар инфекции ограничьте «выход в свет». Массовые события, особенно в закрытых помещениях ни к чему.

Вовремя обращайтесь к врачу