



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«Городская больница №1»,  
г. Волгодонск, Ростовской области  
(МУЗ «Городская больница №1»)

Первомайский пер. 46/45, г. Волгодонск, Ростовская область, 347360  
тел./факс: (8639) 22-23-09 <http://vgb-1.ru> e-mail: [vgb1@mail.ru](mailto:vgb1@mail.ru)  
ОКПО 12151520, ОГРН 1026101926157, ИНН/КПП 6143012044/614301001

## Всемирный день борьбы с пневмонией

Всемирный день борьбы с пневмонией в 2019 году приходится на 12 ноября.

Воспаление легких – это инфекционное заболевание, которым может заболеть любой человек. Чаще всего это заболевание начинается в пик эпидемии ОРВИ. Не долеченное заболевание приводит к осложнениям, одно из которых – пневмония. Крайне опасно лечиться самостоятельно без врачебного вмешательства.

С 2009 года ежегодно этот праздник проходит 12 ноября. Хотя борьба с воспалением легких проходит ежедневно, не зависимо от праздника. Чаще всего ежедневная борьба приводит к спасению жизни человека, а после профилактических мер, проводимых 12 ноября, сокращается количество больных пневмонией.

По статистике каждый год во всем мире от пневмонии погибает около 2 млн. человек. Основная доля заболеваемости приходится на детей. Дети – самый незащищенный класс общества. Люди с плохим иммунитетом всегда болеют этим заболеванием. Заболевание «пневмония» считается на первом месте по численности больных и смерти. Чтобы обратить внимание на инфекционное заболевание, в этот день учрежден день борьбы с пневмонией.

Учитывая сложность лечения пневмоний и трудности ее диагностики у детей раннего возраста, основные усилия необходимо направлять на профилактику.

### **Что делать, чтобы не допустить болезнь?**

- Закаливание.
- Дыхательная гимнастика.
- Лечение хронических очагов инфекции.
- Укрепление иммунитета.
- Массаж, как средство профилактики воспаления легких.
- Исключение переохлаждений и других стрессовых факторов (вдыхание пыли, паров сильнодействующих химических соединений).
- Для детей разработана специальная вакцина. Включение прививок против гемофильной инфекции в Национальный календарь профилактических прививок позволяет предотвращать заболевания тяжелыми пневмониями и менингитами у детей.
- Лицам старше 65 лет и других групп риска рекомендуется вакцинация против некоторых типов стрептококка (он является одним из самых частых возбудителей).
- Отсутствие контакта с людьми, у которых есть инфекции дыхательных путей (ОРВИ или грипп).
- Поскольку пневмония часто появляется в качестве осложнения после гриппа, ежегодная вакцинация против гриппа также является способом профилактики.
- Необходимо как можно чаще мыть руки с мылом, чтобы удалить микроорганизмы, способные вызвать пневмонию.
- Поддержание сопротивляемости организма с помощью здорового питания, отдыха и регулярных физических упражнений.
- Не курите. Курение снижает естественную устойчивость бронхов и лёгких к респираторным инфекциям.

### **Профилактика пневмонии у взрослых:**

- Приём витаминных комплексов. Витамины и микроэлементы позволяют организму восполнить дефицит жизненно важных веществ, когда недостаточно естественных источников, а также улучшить состояние организма. Особенно актуальна витаминная терапия в зимний период. Неотъемлемым дополнением к приему витаминов становится употребление фруктов и овощей.

- Вакцинация. На современном этапе развития медицины не существует универсальной вакцины и лекарства против всех видов пневмонии. Этот факт объясняется тем, что болезнь вызывают разные возбудители. Но с целью предупреждения заболеваемости эффективным выходом становится вакцина от наиболее часто встречающихся форм пневмонии.
- Народные средства. Использование простых, но одновременно действенных методов помогает уберечься от вирусов и укрепляет здоровье. В качестве таких средств используются горчичники, банки, мед и продукты пчеловодства, мать-и-мачеха, корень солодки. Но стоит учитывать возможность возникновения аллергических реакций организма.
- Профилактический массаж. Лечебный эффект массажа очевиден – расслабление, укрепление иммунитета, улучшение кровообращения.
- Санаторный отдых, закаливание. Курортное лечение, свежий воздух, прогулки позволяют поддерживать тонус организма и усиливать защитные свойства против вирусных заболеваний.
- Профилактика медикаментозными препаратами. Защищаться от развития пневмонии помогают назначенные врачом специальные таблетки — муколитики и бронхолитики, выводящие мокроту из органов дыхания.

Важное значение приобретают здоровый образ жизни, полноценный сон и правильное питание.

До сих пор самым эффективным методом профилактики воспаления легких остается вакцинация.

Существуют вакцины как от самого типичного возбудителя — пневмококка, так и противогриппозные вакцины, предупреждающие развитие вирусной пневмонии.

Вакцинация от пневмококка показана людям из групп повышенного риска развития бактериальной пневмонии, а также тем, для кого высока вероятность развития тяжелых форм болезни.

Сюда относятся: лица старше 65 лет; страдающие от хронической обструктивной патологии легких (хронический бронхит, бронхиальная астма);

пациенты с хронической сердечно-сосудистой недостаточностью, кардиомиопатиями, ИБС;

страдающие хроническими заболеваниями печени, в том числе циррозом;

пациенты с ВИЧ;

пациенты с кохлеарными имплантатами;

люди, находящиеся в домах престарелых и инвалидов.

Вакцинация от гриппа рекомендуется людям с повышенным риском осложнений этого заболевания: беременным; страдающим ожирением при ИМТ>40; людям старше 65 лет; страдающим хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем, почек, печени; пациентам с сахарным диабетом; лицам с ВИЧ; медицинским работникам.

Если есть показания, обе вакцины можно ввести одновременно: это не повышает риск осложнений.