

## 12 ноября – Всемирный день борьбы с пневмонией

Начиная с 2009 года, во всем мире 12 ноября отмечается как Всемирный день борьбы с пневмонией, организатором которого является Глобальная коалиция против детской пневмонии.

Ведущей причиной развития тяжелых пневмоний у детей в возрасте до двух лет и самой частой причиной бактериальных пневмоний является пневмококковая инфекция. Именно дети страдают от пневмонии в первую очередь. Это заболевание является главной причиной смертности несовершеннолетних во всем мире. Каждые 20 секунд в мире пневмония уносит одну детскую жизнь.

Пневмококковую пневмонию вызывает бактерия под названием пневмококк. В настоящее время известно более восьмидесяти ее типов. Она является представителем нормальной микрофлоры верхних дыхательных путей человека.

Факторами возникновения пневмонии у детей являются: переохлаждение, переутомление, травмы, заболевания верхних дыхательных путей, снижение иммунитета, курение родителей, проживание в перенаселенных квартирах, скученность, загрязнение воздуха внутри помещений.

Пневмококк передается воздушно-капельным путем – при чихании, кашле. Передать инфекцию может человек, у которого нет симптомов инфекции, но у которого есть носительство пневмококка. Пневмококковая инфекция развивается у ребенка, если в этот момент у него наблюдается снижение иммунитета. Развитию пневмококковой инфекции особенно «помогают» вирусы гриппа. Почти половина пневмоний, осложняющих течение гриппа, вызывается пневмококками.

Пневмония у ребенка проявляется повышением температуры тела, кашлем, одышкой, может быть боль в груди. Кашель в первые дни болезни сухой, затем появляется мокрота. При откашливании мокроты в ней может определяться прожилки крови. Наблюдается учащенное или затрудненное дыхание (одышка). При пневмококковой пневмонии у детей первых лет жизни велик риск проникновения возбудителя в кровь, что значительно утяжеляет течение инфекции. Лечение пневмонии может назначить только врач с учетом всех имеющихся данных в каждом конкретном случае.

Пожилые пациенты имеют в 3-5 раз более высокий риск развития смертельного исхода от пневмонии и ее осложнений, чем пациенты молодого возраста. Наиболее тяжело пневмонии протекают у лиц пожилого возраста при наличии сопутствующих заболеваний (онкологические и гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания, заболевание почек и печени, хронические болезни легких, алкоголизм, вирусные инфекции и другие).

Для профилактики пневмонии у детей необходимо исключить факторы риска и предрасполагающие факторы возникновения этого заболевания. Кроме этого, необходимо детям сделать прививку. Вакцинация от пневмококковой инфекции детей, начиная с двухмесячного возраста, уже входит в Национальные календари прививок 52 государств мира, в том числе и в России. Массовая вакцинация детей раннего возраста от пневмококка позволила уменьшить число пневмоний у детей первых двух лет жизни на 40%. Вакцинация против пневмококковой инфекции направлена на предупреждение заболевания, а также на снижение осложнений от пневмококковой инфекции и летальных исходов.

Администрация Черняховской ЦРБ

**Дополнительный материал для ознакомления:**

**12 ноября Всемирный день борьбы с пневмонией появился в календаре благодаря Глобальной коалиции против детской пневмонии.**

**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, включая следующие мероприятия:

- защита детей от пневмонии, в том числе стимулирование исключительного грудного вскармливания и мытья рук, а также уменьшение загрязнения воздуха внутри помещений;
- профилактика пневмонии с помощью вакцинации;
- лечение пневмонии: обеспечение доступа каждого больного ребенка к правильному типу лечения – либо с помощью работника здравоохранения на уровне отдельных сообществ, либо, в случае тяжелого заболевания, в медицинском учреждении, – а также к антибиотикам и кислороду, необходимым для их выздоровления.



**Обычно в день борьбы с пневмонией участники акций одеты в голубые джинсы. Голубой – это цвет неба, легкий, воздушный, чистый, а джинсы – самая демократичная одежда, объединяющая людей всех возрастов и профессий.**

**Пневмония (воспаление лёгких)** — воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол (развитием в них воспалительной экссудации) и интерстициальной ткани лёгкого

**Термин «пневмония»** объединяет большую группу болезней, каждая из которых имеет свою этиологию, патогенез, клиническую картину, рентгенологические признаки, данные лабораторных исследований и особенности терапии. Может протекать как самостоятельное заболевание или как осложнение других болезней.

Пневмония обычно поражает детей младше двух лет, взрослых старше 65 и людей с ослабленной иммунной системой (например, больных сахарным диабетом, СПИД, алкоголиков).

### **Основные факты**

- Пневмония является главной причиной смертности детей во всем мире. Мировая статистика неутешительна: каждые 15 секунд от пневмонии умирает один ребенок, в месяц это составляет 5 тыс. 500 жизней, а в год - два миллиона.

- Ежегодно пневмония уносит жизни примерно 1,4 миллиона детей в возрасте до пяти лет. Это больше, чем СПИД, малярия и корь вместе взятые.
- 98% детей, умирающих от заболевания, проживают в развивающихся странах. В России, по данным Федеральной службы государственной статистики, в структуре младенческой смертности заболевания органов дыхания стоят на третьем месте и из них 74,3% составляют пневмонии.
- Пневмонию могут вызывать вирусы, бактерии и грибки.
- Пневмонию можно лечить антибиотиками, однако только около 30% детей с пневмонией получают необходимые им антибиотики. Все чаще из мокроты пациентов стала высеваться микрофлора, не чувствительная ко всем известным группам антибиотиков.
- К сожалению, часто пневмонию не сразу диагностируют. По некоторым данным, в нашей стране у больных тяжелым гриппом в 20% случаев (у каждого пятого!) пневмонию пропускают.
- У каждого 3-4-го заболевшего пневмония приобретает затяжное течение.
- Все больше случаев нетипичного развития болезни, необычной клинической картины. Если раньше пневмонию связывали с холодным временем года, теперь и тепло — не гарантия уберечься от воспаления легких. А «болезнь легионеров», вызываемая микробами, активно размножающимися в системах вентиляции, летом еще учащается.
- За последние 5 лет изменилась даже классификация пневмоний. Известное ранее деление на очаговую и крупозную, как считают специалисты, устарело. В международной научной литературе все чаще идет деление (впрочем, тоже достаточно условно) на внебольничную и госпитальную пневмонию.
- В мировой практике уже выработан комплекс мер по профилактике заболевания — это адекватное питание, гигиена и вакцинация, так как пневмония может протекать не только как самостоятельное заболевание, но и как осложнение пневмококковой инфекции. Вакцина против пневмококковой инфекции широко используется в развитых странах и уже спасает жизни миллионов детей каждый год.

### **Факторы риска пневмонии**

- возраст (дети и пожилые люди);
- курение;
- хронические заболевания легких, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта;
- иммунодефицитные состояния;
- контакт с птицами, грызунами и другими животными;
- путешествия (поезда, самолеты, вокзалы, гостиницы);
- охлаждение.

### **Возбудители пневмонии**

Пневмония вызывается целым рядом возбудителей инфекции, включая вирусы, бактерии и грибки. К числу наиболее распространенных относятся:

- *streptococcus pneumoniae* — наиболее распространенная причина бактериальной пневмонии у детей;

- haemophilus influenzae type b (Hib) – вторая по частоте причина бактериальной пневмонии;
- респираторно-синцитиальный вирус является распространенной причиной вирусной пневмонии;
- у ВИЧ-инфицированных детей одной из наиболее распространенных причин пневмонии являются pneumocystis jiroveci. Эти микроорганизмы приводят, по меньшей мере, к одной четверти всех случаев смерти ВИЧ-инфицированных детей от пневмонии.

### **Внимание!**

Немедленно обратитесь к врачу или вызовите его на дом, если у Вас:

- непрекращающийся кашель, боль в груди, жар;
- резкое ухудшение общего состояния после простуды или гриппа;
- озноб, затрудненное дыхание.

При подозрении на пневмонию у лиц старше 65 лет, у людей с хроническими заболеваниями или с ослабленным иммунитетом, детей и беременных следует немедленно вызвать «Скорую помощь».

### **Профилактика**

Пневмония – сейчас одна из наиболее часто встречающихся болезней. Не смотря на успехи медикаментозной терапии, пневмония все еще считается опасной, а подчас даже смертельной болезнью. Предупредить развитие воспаления легких поможет качественная профилактика пневмонии.

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

- закаливание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям. Профилактика пневмоний обычно включает контрастные водные процедуры и обливание ног. Стоит помнить, что стартовая температура воды не должна быть ниже 35°, постепенно ее доводят до 25°.
- дыхательная гимнастика. Этот вид профилактики применяется даже у лежачих больных. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить воспаление, нужно надувать воздушные шары, или регулярно делать глубокие движения типа вдох-выдох.
- излечение хронических очагов инфекции. Известно, что банальный тонзиллит или не вылеченный кариозный зуб может привести к тяжелой пневмонии, ведь в каждый подобный больной орган – источник болезнетворной флоры, которая затем может попасть в легкие.
- укрепление иммунитета. Для этих целей часто применяются иммуномодуляторы растительного происхождения: эхинацея, ромашка, левизия, элеутеракокк и другие. Все они принимаются в виде настоев или чаев.
- массаж. Как средство профилактики воспаления легких массаж применяется и у взрослых, и даже новорожденных. Причем массаж при этой болезни использует основную технику «похлопываний».
- избегание переохлаждений и других стрессорных факторов. К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений.

- людям старше 65 лет и другим группам риска рекомендуется вакцинация против некоторых типов стрептококка (он является одним из самых частых возбудителей), для детей разработана специальная вакцина. Включение прививок против гемофильной инфекции в Национальный календарь профилактических прививок позволит ежегодно предотвращать заболевания тяжелыми пневмониями и менингитами более чем у 11 тысяч детей и сохранить жизнь около тысячи детей.
- избегайте контакта с людьми, у которых есть инфекции дыхательных путей (простуда или грипп). Пневмония может развиваться после этих инфекций.
- поскольку пневмония часто появляется в качестве осложнения после гриппа, ежегодные вакцинации против гриппа также являются способом профилактики,
- избегайте контакта с людьми, которые больны корью или ветрянкой, если не болели этими инфекциями. Пневмония может быть осложнением кори и ветрянки
- как можно чаще мойте руки мылом, в течение 15-30 секунд, чтобы удалить микроорганизмы, способные вызвать пневмонию,
- поддерживайте сопротивляемость организма с помощью здорового питания, отдыха и регулярных упражнений,
- не курите. Курение снижает естественную устойчивость бронхов и лёгких к респираторным инфекциям.
- ***Вызовите скорую помощь в случае, если на ваших глазах человек начал задыхаться, у него посинели ногти и носогубный треугольник, слышно тяжелое, хриплое дыхание, затруднение глотания.***

*Пневмония относится к тем опасным заболеваниям, которые легче предупредить, чем после заниматься изнурительным лечением. Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.*

**Берегите себя и своих детей и будьте здоровы!**

