

**Профилактика
острых респираторных вирусных инфекций,
внебольничных пневмоний**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора в Автозаводском, Ленинском р-нах г. Н.Новгорода и Богородском р-не информирует об эпидемиологической ситуации по заболеваемости внебольничными пневмониями на территории Нижегородской области.

В настоящее время в Нижегородской области отмечается неблагоприятная эпидемиологическая ситуация по заболеваемости пневмониями среди детей до 17 лет. За 10 месяцев 2017 года заболеваемость детей пневмониями выросла в сравнении с аналогичным периодом 2016 года на 15% и превысила среднемноголетний показатель на 14,5%. В 9 районах области (Богородский, Вадский, Дальнеконстантиновский, Лукояновский, Пильненский, Сергачский, Сосновский, Тоншаевский, Чкаловский) и в г. Дзержинске показатель выше областного в 2 раза и более. В октябре-ноябре 2017 года регистрировалась групповая заболеваемость внебольничными пневмониями в детских организованных коллективах в Павловском, Городецком, Володарском, Балахнинском, Борском, Выксунском районах и в городах Н.Новгороде, Дзержинске.

По данным вирусологической лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» у больных с диагнозом «Внебольничная пневмония» выделяются: риновирусы, аденовирусы, вирусы парагриппа, бокавирусы, пневмококки. Однако, в структуре положительных результатов основную долю (66%) занимает микоплазма.

Микоплазмы – это разновидность одноклеточных, которые по своей биологии представляют нечто среднее между бактериями и вирусами. Вопреки очень мелким размерам и очень хрупкой мембране, микроорганизмы эти успешно размножаются в человеческом организме. Микоплазмы могут присутствовать в грунте, на представителях флоры и даже в некоторых теплых подземных источниках, но полный жизненный цикл их может проходить исключительно в человеческих тканях (или тканях организма животного). Увеличивается численность популяции микоплазм очень быстро. Из-за того, что микроб этот очень мал, он не обладает аппаратом для выработки энергии, в связи с этим все ресурсы для жизни они изымают из пораженной клетки, что называется внутриклеточным паразитизмом. Чаще всего микробы эти поражают клетки слизистых оболочек животных и человека. Поражение ими провоцирует хронический воспалительный процесс органов дыхания, мочевыделения, воспроизводства и суставов.

Внебольничные пневмонии как правило являются одним из осложнений острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). В настоящее время отмечается рост заболеваемости респираторными вирусными инфекциями во всех возрастных группах населения.

Напоминаем Вам, что к основным мерам профилактики ОРВИ, а так же внебольничных пневмоний относятся:

- ведение здорового образа жизни: отказ от курения, полноценное питание и сон, занятие спортом, закаливание;
- ограничение контактов с уже заболевшими людьми;
- соблюдение правил личной гигиены, респираторного этикета, гигиены рук (необходимо мыть руки с мылом после посещения улицы, общественных мест, туалета, перед едой и перед приготовлением пищи);
- витаминпрофилактика;
- использование по назначению врача препаратов экстренной профилактики (иммуномодуляторы, противовирусные препараты);

- применение средств индивидуальной защиты органов дыхания (масок);
- в период подъема заболеваемости в осенне-зимний период ограничение пребывания в местах массового сосредоточения людей, избегать переохлаждений.

При появлении симптомов заболевания – озноб, боль в мышцах, головная боль, слабость, повышение температуры тела, увеличение лимфатических узлов на шее, под нижней челюстью, за ушами, на затылке, боль в горле, заложенность носа, кашель, чихание, боль в грудной клетке следует обязательно обратиться за медицинской помощью.

После опроса и осмотра пациента врач может предположить пневмонию, исходя из наличия следующих симптомов:

- Кашля. Он может быть сухой или с выделением мокроты (слизисто-гнойной или гнойной). Очень тревожным симптомом является обнаружение в мокроте даже прожилок крови. Таких симптомов ни в коем случае нельзя скрывать от врача, даже если это было один раз. При наличии крови в мокроте необходимо обязательно сделать снимок легких. Как показывает опыт, этот симптом пациенты очень часто списывают на кровотечение из десен или носа, а в результате упускается время.
- Повышения температуры тела.
- Боли в груди слева или справа, под лопаткой при дыхании и/или кашле – очень характерный, хотя и необязательный, симптом пневмонии.
- Чувства нехватки воздуха.

Помните, что своевременное обращение за медицинской помощью во многом предопределяет исход заболевания и развитие осложнений. Родителям необходимо принимать все меры и не отправлять больного ребенка в детский садик или школу.

Правила родителям



- Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:
- *** больше времени проводите с детьми на свежем воздухе**
- *** регулярно проветривайте квартиру и мойте полы**
- *** пользуйтесь увлажнителем воздуха**
- *** по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей** (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- *** учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть**