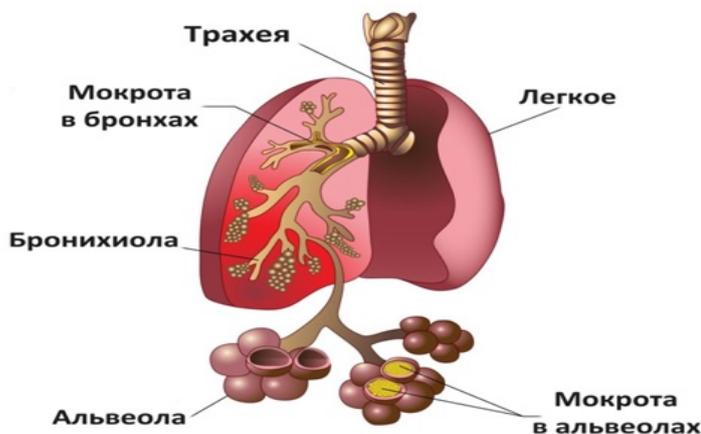


## Пневмония. Факторы риска. Профилактика.

**Признаки заболевания.** Пневмония — это группа различных по этиологии, патогенезу и морфологической характеристике острых инфекционных заболеваний, характеризующихся преимущественным поражением респираторных отделов легких и наличием внутриальвеолярной экссудации. Внебольничная пневмония - это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые двое суток от момента госпитализации. Пневмония относится к наиболее частым заболеваниям у человека и является одной из ведущих причин смерти от инфекционных болезней. Основной путь уменьшения смертности от пневмонии — это улучшение диагностики и качества лечения больных в амбулаторной практике и в стационаре. Существует целый комплекс факторов риска летального исхода при пневмонии, включающий данные анамнеза, физического, лабораторного исследования. Однако, одним из типичных для нашей страны факторов риска летального исхода является также позднее обращение пациентов за медицинской помощью.



Основными путями развития пневмонии является аспирация содержимого ротоглотки и вдыхание аэрозоля, содержащего микроорганизмы при нарушении механизмов противоинфекционной защиты нижних отделов дыхательных путей.

Основными клиническими симптомами пневмоний являются кашель, выделение мокроты (слизистой, слизисто-гноющей, «ржавой», с прожилками крови), одышка, боли при дыхании на стороне поражения. Из внелегочных проявлений пневмонии характерны: лихорадка, ознобы и потливость, цианоз, *Herpes labialis*, спутанность сознания, диарея, желтуха.

### 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.

Одним из агрессивных факторов риска развития легочных заболеваний является курение в связи со снижением механизмов защиты органов дыхания под влиянием табачного дыма. В возникновении атипичных пневмоний имеет значение контакт с птицами, грызунами, а также путешествия, так как местом обитания легионелл (возбудитель атипичной пневмонии) может быть вода в системах кондиционирования воздуха гостиниц.

Охлаждение способствует повреждению слизистого барьера дыхательных путей. Факторами риска развития внутрибольничных пневмоний являются пребывание в отделениях реанимации и интенсивной терапии, септические состояния, послеоперационный период, искусственная вентиляция легких, бронхоскопия и др. Имеется высокий риск развития пневмоний у больных с первичным и вторичным иммунодефицитом.

**В настоящее время существуют эффективные пути профилактики пневмонии:**

- **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 35С, постепенно ее доводят до 25С.

- **дыхательная гимнастика.** Этот вид профилактики применяется даже у лежачих больных. Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких. Чтобы предупредить воспаление, нужно надуть 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.

- **избегание переохлаждений и других стрессорных факторов.** К примеру, очень вредно для легочной ткани вдыхание пыли, паров бензола или других сильнодействующих химических соединений.

- **избегание контакта с больными.** Вирусная пневмония сейчас очень распространена, поэтому нужно стараться избегать любого контакта с людьми, которые больны.

- **вакцинация.** Современная медицина располагает большим арсеналом вакцин и других лекарств, после введения которых (прививки) организм становится надежно защищенным от соответствующей инфекции. С целью профилактики внебольничной пневмонии во всем мире применяют пневмококковую и гриппозную вакцины. Именно эти вакцины выбраны не случайно. Основным возбудителем пневмонии был и остается микроб пневмококк. Этот микроорганизм, попадая в организм с ослабленной иммунной системой, может вызывать не только воспаление легочной ткани, но и другие пневмококковые инфекции: общее заражение крови сепсис, воспаление мозговой оболочки – менингит, а также воспалительные процессы других органах. Исходя из того, что иммунитет здорового человека делает его в принципе неуязвимым для пневмококка, *прививки делают лишь тем категориям людей, у которых по каким-либо причинам иммунитет снижен.* Причинами снижения иммунитета являются пожилой возраст (старше 65 лет), наличие хронических заболеваний и иммунодефицита (как врожденного, так и приобретенного).

Большое значение в предупреждении внебольничных пневмоний имеет своевременная профилактика гриппа. Это связано с тем, что среди многочисленных осложнений этого вирусного заболевания особое место занимает именно пневмония. Гриппозная вакцина наиболее эффективна для предотвращения развития гриппа и его осложнений у здоровых людей моложе 65 лет. У людей в возрасте старше 65 лет действие прививки не так выражено, но при этом вакцина способна снизить вероятность развития инфекции верхних дыхательных путей, внебольничной пневмонии и смертельных осложнений.

**Врач-пульмонолог пульмонологического отделения ГБУЗ «ТОКБ им. В.Д. Бабенко» Ольга Валентиновна Бахманова**