Ежегодно 12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией. Несмотря на все усилия, предпринимаемые врачами по всему миру, пневмония до сих пор остается одним из самых распространенных заболеваний.

Пневмония — это группа воспалительных заболеваний лёгких, которые чаще возникают из-за попадания в дыхательные пути возбудителей инфекций: бактерий, вирусов, грибов. Реже может развиться неинфекционная пневмония.

По данным ВОЗ, пневмония занимает четвертое место в структуре причин смертности, в связи с этим повышение качества оказания помощи больным с внебольничной пневмонией является одной из основных задач различных организаций.

В структуре заболеваемости пневмонией внебольничные пневмонии составляют около 70% и остаются одной из ведущих причин госпитализации, как в индустриально развитых, так и в развивающихся странах. Пневмония чаще всего поражает детей, пожилых людей и людей с ослабленной иммунной системой.

Внебольничная пневмония (далее ВП) — это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации — сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками.

Основным механизмом передачи ВП является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

ВП среди людей распространены повсеместно, проявляются в виде спорадической заболеваемости и эпидемических очагов, преимущественно в организованных коллективах или в семьях. Вспышки ВП чаще протекают на фоне высокой заболеваемости ОРВИ.

Источником инфекции в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

Комплекс профилактических мер в отношении инфекций верхних и нижних дыхательных путей является одним из важнейших направлений деятельности Роспотребнадзора. Особую важность это приобретает в период подъема заболеваемости респираторных инфекций — ОРВИ и гриппа, а также  коронавирусной инфекции, при которой внебольничная пневмония становится наиболее частым осложнением.

Одним из направлений профилактики ВП является иммунизация населения против пневмококковой и гемофильной инфекции и гриппа. Вакцинация против пневмококковой и гемофильной инфекции проводится в рамках национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям, утвержденного Приказом Министерства здравоохранения РФ от 6 декабря 2021 г. № 1122н детям от шести месяцев, беременным женщинам, пожилым гражданам, а также людям, имеющим хронические заболевания дыхательной системы и сахарный диабет, страдающим иммунодефицитными состояниями.

С учетом сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий, который актуален для всех респираторных заболеваний, в том числе для внебольничной пневмонии.

**Основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии:**

**1.** Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

**2.** Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

**3.** До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.

**4.** В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.

**5.** Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

**6.** В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

**7.** Необходимо соблюдать гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

**8.** Важно помнить, если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции, СOVID-19).

Если заболели Вы или ваш ребенок, необходимо остаться дома и как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением. Будьте здоровы!