**12 ноября – Всемирный день борьбы с пневмонией**

Ежегодно 12 ноября отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией. Появился он в календаре по инициативе Глобальной коалиции против детской пневмонии. В 2009 году Всемирная организация здравоохранения совместно с ЮНИСЕФ объявили «Глобальный план действий по профилактике пневмонии и борьбе с ней».

Пневмония – воспалительный процесс легочной ткани инфекционного происхождения.

Основные возбудители пневмонии: пневмококк, стафилококк, гемофильная палочка, а также «атипичные» инфекции. Пусковым фактором развития пневмонии могут быть различные вирусные инфекции. Они вызывают воспаление верхних дыхательных путей и обеспечивают «комфортные условия» для развития бактериальных возбудителей.

Необходимо немедленно обратиться к врачу или вызвать его на дом, если у вас:

* долго непрекращающийся кашель, боль в груди, жар;
* резкое ухудшение общего состояния после перенесенного респираторного вирусного заболевания (например, 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».

Основной профилактикой пневмонии является вакцинопрофилактика. Иммунизация против кори, пневомкокковой инфекции и коклюша является наиболее эффективным способом профилактики пневмонии. Поскольку пневмония также часто появляется в качестве осложнения после гриппа, ежегодные вакцинации против гриппа являются надежным способом профилактики данного заболевания. Массовые вспышки воспаления легких, как правило, наблюдаются в сезон разгара ОРВИ. Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцинация против гриппа рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям, начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска.

Кроме этого, в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется использовать меры неспецифической профилактики. Таким образом, чтобы обезопасить себя от гриппа и его осложнений (таких, как пневмония), необходимо:

* Сделать прививку против гриппа;
* Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
* Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки респираторного заболевания;
* Регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
* Регулярно проветривать помещение, в котором находитесь и делать в нем влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств;
* Употреблять в пищу больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон);
* По рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;
* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе начинать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

 Также необходимо отметить что с ростом заболеваемости ОРВИ и гриппом наблюдается и неуклонное увеличение числа заболевших внебольничной пневмонией.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости весьма серьезного отношения к такому грозному заболеванию, как пневмония. Если же избежать заболевания не удалось, не стоит игнорировать медицинское наблюдение и полноценное лечение – это позволит существенно уменьшить риск опасных для жизни и здоровья осложнений.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна