Профилактика внебольничных пневмоний.

Памятка для родителей!!

Внебольничная пневмония *— это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Внебольничная пневмония является достаточно распространенным заболеванием в нашей стране. За последние 2 года наблюдается рост количества заболеваний. Основная группа микроорганизмов, способных вызвать внебольничные пневмонии: пневмококк, гемофильная палочка, клебсиелла, хламидия, микоплазма, легионелла, респираторные вирусы.*

Некоторые возбудители имеют свои особенности в плане источников заражения или течения заболевания. Заболевания легких, которые ими вызываются, называют пневмониями с атипичным возбудителем (не стоит путать с «атипичной пневмонией»). Эти возбудители — хламидия, микоплазма, легионелла.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей, а так же люди с бессимптомными и манифестными формами болезни; основной путь передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании). Источником заражения при хламидийной пневмонии может быть птица (попугаи, куры, утки). Легионелла может «проживать» в кондиционерах при неправильном уходе за ними.

В типичных случаях острая пневмония проявляется следующими симптомами: повышение температуры тела, озноб, кашель, который сначала может быть сухим, а потом стать влажным с отделением мокроты, одышка – ощущение затруднения при дыхании, боли в грудной клетке. Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита.

К сожалению, из-за особенностей самих микроорганизмов, а также и по причине безграмотного и неправильного бесконтрольного применения антибиотиков, например, при острых вирусных респираторных заболеваниях (ОРВИ или ОРЗ), многие бактерии приобретают устойчивость к ряду антибиотиков. Лечение назначает только врач.

При пневмонии, вызванной «атипичным возбудителем» может отсутствовать лихорадка, общее состояние ребенка может быть нетяжелым, но проявления легочной недостаточности – одышка, усиление сердцебиения, слабость, снижение аппетита должны насторожить, в первую очередь родителей.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок, 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, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.

4. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений и сквозняков.

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

6. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы.

7. 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.

8. По назначению врача возможен прием иммуномодулирующих препаратов.

9. Важно помнить, что если вы хотите оградить от болезни своего ребенка, 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).

10. Если у вас дома или в учреждении, где Ваш ребенок пребывает длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

11. Избегайте контакта с «незнакомыми» птицами, яйца перед употреблением тщательно мойте. Домашние яйца, вопреки представлениям более опасны в плане инфекций (не только хламидий, но и сальмонеллеза), поэтому подвергайте их достаточной термической обработке.

12. Профилактические мероприятия при микоплазменной инфекции аналогичны таковым при других острых респираторных заболеваниях. Больных микоплазмозом необходимо изолировать до исчезновения клинических проявлений болезни (при пневмониях — на 2-3

нед, при острых респираторных заболеваниях — на 5-7 сут). Препаратов для специфической профилактики нет.

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом.

Профилактика острых респираторных вирусных инфекций!!!

С приходом осени, зимы, а порой и ранней весны, все родители начинают переживать за своих детишек – ведь именно на эти сезоны приходится «расцвет» гриппа, ОРЗ и ОРВИ. Очень сложно полностью обезопасить ребенка от этих болезней, тем более, если он ходит в детский сад или школу. Ведь каждый год наступает период сезонной эпидемии, когда болеют практически все в группе или классе. Тогда практически невозможно оградить ребенка от заражения, ведь ему в любом случае придется контактировать с остальными детьми. Но самая высокая предрасположенность к сезонным заболеваниям наблюдается у детей со слабым иммунитетом. Естественно, неокрепшие защитные механизмы, которые не по ддерживаются влиянием «извне», не могут полностью защитить организм от вирусов.

Что же делать, чтобы ребенок не простужался зимой и осенью? Какие способы существуют, чтобы хотя бы свести число простуд за сезон к минимуму?

Общественные места- Как всем известно, общественные места несут наибольшую опасность во время сезонных эпидемий. В магазинах, автобусах, в школе и даже в очереди к врачу вы рискуете заразиться быстрее, чем где бы то ни было еще. Но конечно нельзя закрыть ребенка дома на осенне-зимний период, чтобы он не заразился от других людей. Риск заражения при посещении общественных мест можно существенно снизить, следуя некоторым рекомендациям. В первую очередь воспользуйтесь оксолиновой мазью – это первое средство для профилактики гриппа и ОРВИ. Мазью необходимо смазывать носовой проход каждый раз, когда вы выходите на улицу, направляясь в магазин или на детскую площадку. Оксолиновая мазь абсолютно безвредна, врачи рекомендуют ее даже беременным, поэтому здоровью ребенка она никак не повредит. Не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно. Разумеется, не забывайте и о мытье рук. Каждый раз, возвращаясь домой нужно тщательно вымыть руки с теплой водой и мылом. Помните, что кроме вирусных сезонных заболеваний, в общественных местах можно подхватить и более серьезные болезни, которые называются «болезнями грязных рук». Элементарное мытье рук убережет вашего ребенка не только от простуды, но и от кожных инфекций и пищевых отравлений. Ну и, естественно, все фрукты и овощи, которые попадают к вам на стол, должны быть тщательно промыты в теплой воде. Если вышеописанные мероприятия не вызывают у вас доверия и вы все равно беспокоитесь о здоровье ребенка, постарайтесь не посещать вместе с ним людные места в период расцвета заболеваний. Но не забывайте, что в закрытом пространстве заразиться гораздо легче из-за плохой циркуляции воздуха. Так

что вы можете сами принести вирус на своем пальто и даже не узнаете об этом, а ребенок заболеет, несмотря на то, что всю зиму просидел дома. Поэтому не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно. Вы смело можете гулять с ребенком в парке, но следует избегать метро, магазинов и тому подобных закрытых помещений. В сезон заболеваний все чаще можно встретить на улицах и в метро людей с марлевыми повязками на лице – таким образом, они стараются защититься от вирусов. Врачи-эпидемиологи утверждают, что маска может быть эффективна, только если соблюдать большое количество условностей. Так, например, ношение маски на улице не имеет никакого смысла, в помещении же, маску необходимо менять каждые два часа. Вообще маску по идее должны носить уже заболевшие – только тогда от ношения масок будет какой-то толк.

Профилактика

Витамины и гомеопатические лекарства – хорошее подспорье в профилактике сезонных заболеваний. Разумеется, ребенок может принимать те или иные средства только после консультации с врачом-педиатром. Иммунитет ребенка можно поддерживать только с помощью лекарств, которые вам порекомендует врач. Не рискуйте здоровьем своего малыша, используя незнакомые вам препараты или препараты для взрослых.

Если вы хотите использовать серьезные препараты для поддержания иммунитета ребенка, следует пройти исследование его иммунного статуса. Без такого исследования можно использовать только растительные препараты, например ***настойку эхинацеи, женьшеня*** *и тому подобное.*

Так же можно готовить отличные витаминные напитки из засушенных ягод ***шиповника, клюквы, смородины****. Все эти растения – богатый источник витамина С. Заготовьте с лета витаминное холодное варенье – фруктовое пюре с сахаром. Такие напитки и варенье смело можно употреблять в больших количествах каждый день – суточная доза витамина С достаточно велика, чтобы получилось переборщить.*

Очень благоприятно влияет на иммунитет и общее состояние здоровья ***полоскание ротовой и носовой полости травяными настоями****. Подойдет* ***ромашка, шалфей, зверобой****. Влажную уборку в квартире можно проводить без использования бытовой химии – замените ее настоем березовых почек. Все это будет укреплять здоровье не только вашего ребенка, но и всей семьи. Полоскание рта и носа кипяченой водой послужит отличной профилактикой заболеваний, если ребенок не был в прямом контакте с больным человеком.*

Скорая помощь.

Со временем, ребенок уж вполне обходится без мамы, отправляясь на прогулку. Без маминого присмотра ребенок может снять шапку, промочить ноги в близлежащей луже. Именно тогда, когда ребенок приходит с детской площадки вспотевшим, без шапки и с мокрыми ногами, родителям необходимо быстро и четко принять профилактические меры.

*В первую очередь отправьте малыша в **ванну с горячей водой**. Очень хорошо будет добавить в воду травяные настои – тот же шалфей и эхинацею. Если ребенок промок не весь, а только промочил ноги – можно сделать только ванночку для ног с добавлением горчицы. Сидеть в воде ребенку нужно не дольше 15–20 минут, вода в любом случае начнет остывать, так что не нужно держать ребенка в ванне подолгу.*

*Потом воспользуйтесь всем известным **бальзамом «звездочка»**: натрите ребенку пяточки и наденьте шерстяные носки. Потом угостите его теплым молоком с медом, подойдет и малиновый чай или чай с медом и лимоном. Не нужно давать ребенку очень горячий чай – чем выше температура, тем больше разрушаются все полезные микроэлементы в меде, да и микрофлора организма разрушается под действием горячей воды.*

*Если вы заметили у ребенка кашель, насморк, чихание и тому подобные первые признаки заболевания сразу же принимайте меры. **Прополощите горло отваром трав**.*

Зверобой, шалфей, ромашка обладают отличным противовоспалительным действием. Нос промойте теплой водой с солью, на ушки можно положить теплый компресс с прополисом.

*Разумеется, если член вашей семьи болеет, то ребенок почти наверняка заразится. Поэтому постарайтесь **изолировать заболевшего**, а если это сложно сделать, не забывайте о профилактических мероприятиях. Необходимо постоянно проветривать помещение, каждый день делать влажную уборку. Не забывайте и о препаратах, укрепляющих иммунитет – они тоже не помешают для профилактики сезонных заболеваний.*