

12 ноября — Всемирный день борьбы с пневмонией



12 ноября Всемирный день борьбы с пневмонией появился в календаре благодаря Глобальной коалиции против детской пневмонии. В 2009 году ВОЗ и ЮНИСЕФ объявили о "Глобальном плане действий по профилактике пневмонии и борьбе с ней (GAPP)".

Его целью является активизация борьбы с пневмонией путем проведения комбинированных мероприятий по защите детей от пневмонии, ее профилактике и лечению, включая следующие мероприятия:

- защита детей от пневмонии, в том числе стимулирование исключительного грудного вскармливания и мытья рук, а также уменьшение загрязнения воздуха внутри помещений;
- профилактика пневмонии с помощью вакцинации;
- лечение пневмонии: обеспечение доступа каждого больного ребенка к правильному типу лечения.

Обычно в день борьбы с пневмонией участники акций одеты в голубые джинсы. Голубой — это цвет неба, легкий, воздушный, чистый, а джинсы — самая демократичная одежда, объединяющая людей всех возрастов и профессий.

Пневмонія (воспалéние лёгких) — воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол (развитием в них воспалительной экссудации) и интерстициальной ткани лёгкого. Термин «пневмония» объединяет большую группу болезней, каждая из которых имеет свою этиологию, патогенез, клиническую картину, рентгенологические признаки, данные лабораторных исследований и особенности терапии. Может протекать как самостоятельное заболевание или как осложнение других болезней.

Пневмония обычно поражает детей младше двух лет, взрослых старше 65 и людей с ослабленной иммунной системой (например, больных сахарным диабетом, СПИД, алкоголиков).

Интересный факт

Пострадать от пневмонии может каждый, но чаще всего болеют дети и подростки. Статистика смертности ежегодно составляет более 1 миллиона среди малышей младше пяти лет.

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.

Что же делать, чтобы не допустить болезнь?

- закаливание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям.
- дыхательная гимнастика. Этот вид профилактики применяется даже у лежачих больных.
- излечение хронических очагов инфекции.
- укрепление иммунитета.
- избегание переохлаждений и других стрессорных факторов.
- людям старше 65 лет и другим группам риска рекомендуется вакцинация против некоторых типов стрептококка (он является одним из самых частых возбудителей). Для детей разработана специальная вакцина.

Включение прививок против гемофильной инфекции в Национальный календарь профилактических прививок позволит ежегодно предотвращать заболевания тяжелыми пневмониями и менингитами

более чем у 11 тысяч детей и сохранить жизнь около тысячи детей.

- избегайте контакта с людьми, у которых есть инфекции дыхательных путей (простуда или грипп). Пневмония может развиваться после этих инфекций;
- поскольку пневмония часто появляется в качестве осложнения после гриппа, ежегодные вакцинации против гриппа также являются способом профилактики;
- как можно чаще мойте руки мылом, в течение 15-30 секунд, чтобы удалить микроорганизмы, способные вызвать пневмонию;
- не курите. Курение снижает естественную устойчивость бронхов и лёгких к респираторным инфекциям.

Пневмония относится к тем опасным заболеваниям, которые легче предупредить, чем после заниматься изнурительным лечением. Качественные профилактические меры против пневмонии помогут вам оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.

Берегите себя и своих детей и будьте здоровы!

