**Пневмония как осложнение ОРВИ и гриппа.**

 Наступил сезон подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа. Ежегодно вирусными инфекциями болеет около 15% населения Земного шара, экономические потери составляют около 20млрд. долларов. Одним из осложнений ОРВИ и гриппа является пневмония, т.е воспаление легких. Смертность от пневмонии занимает 1-е место среди причин летальности от инфекционных заболеваний, 5-е место среди всех причин летальности, смертность у молодых составляет 1-5%, у лиц старше 60лет и\или с факторами риска 15-35%

**Причины**; Наиболее частой причиной пневмонии является заражение бактериями или вирусами, хотя заболевание могут вызывать другие микроорганизмы: простейшие, грибы, микобактерии.

**Кто из нас рискует заболеть? Факторы риска:**

**Заболеть может каждый, но наиболее уязвимы следующие категории:**

**Дети до 3-х лет, лица старше 60лет, особенно страдающие хроническими заболеваниями**

**Беременные**

**Пациенты с иммунодефициттом**

**Лица подверженные стрессовым ситуациям**

**Курильщики и лица, злоупотребляющие алкоголем.**

**Дети курящих родителей**

**Когда необходимо немедленно обратиться к врачу? Основные симптомы пневмонии:**

* Кашель, чаще с мокротой, может быть с прожилками крови (но иногда кашля может не быть, или он совсем небольшой);
* Лихорадка (обычно больше 38 -39 C), плохо снижается при приеме жаропонижающих препаратов, реже - гипотермия менее 35 °;
* Увеличение частоты дыхания более 18 дыхательных движений в минуту и одышка, чувство нехватки воздуха;
* Тахикардия (> 100 ударов в минуту) или брадикардия (<60 ударов в минуту);
* Выраженная слабость, утомляемость, потливость, не характерные для обычных ОРВИ;
* Боль в грудной клетке, особенно при глубоком вдохе или кашле.

 При появлении вышеперечисленных симптомов необходимо обратится к врачу, т.к. только врач может правильно поставить диагноз, определить степень тяжести и наличие осложнений. Выбор места лечения  определяется целым рядом факторов - начиная от возраста пациента, тяжестью пневмонии, наличием сопутствующей патологии. Осложненные формы заболевания, протекающие с дыхательной или сердечной недостаточностью, с обструктивным синдромом (обструкция - это есть закупорка бронхов густой мокротой), с плевритом - лечатся исключительно в больнице. Не осложненную пневмонию вполне можно лечить дома, но под ежедневным наблюдением врача.

**Что необходимо делать, чтобы не заболеть пневмонией?**

Вести здоровый образ жизни + закаливание.

Избегать стрессовых ситуаций

Ограничить контакты во время подъема заболеваемостью гриппа и ОРВИ, масочный режим.

Рациональное питание и прием витаминно-минеральных комплексов

Проветривание помещений и влажная уборка.

Личная гигиена - мытье рук.

**Вакцинопрофилактика гриппа + пневмовакцина(30-50% пневмонии вызывает пневмококк). Прививки с 2месячного возраста.**

**Желаю всем здоровья!**

**Заведующая отделением№5 ЛОКИБ, врач –инфекционист высшей категории, к.м.н. Сафронова Т.А.**