

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. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста, а также на фоне сопутствующих заболеваний.

Комплекс профилактических мер в отношении инфекций верхних и нижних дыхательных путей является одним из важнейших направлений деятельности Роспотребнадзора. Особую важность это приобретает в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, при которой внебольничная пневмония становится наиболее частым осложнением. Внебольничная пневмония — 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.

ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Отдельную роль в развитии ВП, особенно, при формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах, играют микоплазмы и хламидии. На фоне иммунодефицитных состояний возбудителями ВП могут явиться простейшие, вирусы герпеса и грибы.

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

Источником инфекции при ВП, вызываемых условно-патогенными микроорганизмами и вирусами, в том числе и вирусом, вызывающим новую коронавирусную инфекцию, в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

При заболеваниях, вызванных высокопатогенными вирусами гриппа, некоторыми коронавирусами, зоонозных инфекциях (орнитоз, коксидиоз и др.) источником могут явиться птицы и различные теплокровные животные.

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 заболеваемости ОРВИ.

Роспотребнадзор первым в мире разработал и внедрил систему эпидемиологического надзора, которая позволила в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции детально подойти к изучению внебольничных пневмоний (ВП) и разработать профилактические меры. Накопленный опыт дает возможность оперативно выявлять и ликвидировать эпидемические очаги ВП. С целью объективной оценки ситуации еще в ноябре 2009 года на фоне пандемии гриппа А(Н1N1)09 Роспотребнадзором была отдельно введена еженедельная регистрация ВП, как объективного индикатора распространения и тяжести эпидемического процесса гриппа и ОРВИ. С 2011 года ВП введены в отчетные формы, изучаются и анализируются как самостоятельная группа.

Многолетние наблюдения показали, что заболеваемость ВП не однородна на территории Российской Федерации. В годовой динамике заболеваемости у ВП нет четко выраженной сезонности. Вместе с тем, заболеваемость несколько ниже в летние месяцы. В структуре больных ВП преобладают взрослые городские жители, составляющие около 70%, что свидетельствует о важности социального фактора в реализации эпидемического процесса. Проведенный анализ позволил определить факторы, способствующие формированию очагов ВП, а именно:

- несвоевременная изоляция больных ОРВИ из коллектива;
- нарушение работы вентиляции и не соблюдение требований санитарных правил по кратности воздухообмена в помещениях;
- переуплотнение коллектива, как следствие не соблюдения норм площадей на одного человека;
- переохлаждение организма, как следствие низкой температуры воздуха в помещениях

(ниже требуемых гигиенических нормативов).

Одним из направлений профилактики ВП является иммунизация населения против пневмококковой и гемофильной инфекции и гриппа. Кроме этого необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться и незамедлительно обращаться к врачу при первых признаках заболевания. С учетом сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий, который применяется в настоящее время против COVID-19, 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, COVID-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!