

О профилактике пневмонии в эпидсезоне 2026-2027 гг.

Центральный территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю информирует граждан о начале очередного эпидемического сезона гриппа, острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Пневмония - заболевание, которое многие привыкли считать чем-то далёким и не слишком опасным. Увы, это не так. Воспаление лёгких продолжает уносить жизни, и особенно тревожно, что жертвами становятся не только пожилые люди, но и вполне здоровые, активные граждане. Роспотребнадзор вновь обращает ваше внимание на необходимость серьёзного отношения к профилактике этого недуга.

Пневмония - это острое инфекционное поражение лёгких. Её вызывают бактерии, вирусы, грибки. Возбудители окружают нас повсюду: они передаются воздушно-капельным путём при кашле, чихании, разговоре. Мы вдыхаем их, даже не замечая. Но заболеть может не каждый - всё зависит от состояния иммунитета и своевременности защитных мер.

Особая коварность пневмонии в том, что она часто приходит «на плечах» гриппа или обычной простуды. Человек думает, что справляется с ОРВИ, а на самом деле в лёгких уже развивается опасный воспалительный процесс. Именно поэтому так важно не оставлять без внимания затянувшийся кашель, слабость, одышку, боль в груди.

Врачи давно определили категории людей, для которых пневмония наиболее опасна. Это, прежде всего, дети первых лет жизни и люди старшего поколения. У них защитные силы организма не всегда способны дать отпор инфекции.

Также в группе риска - те, кто страдает хроническими заболеваниями дыхательной системы (астма, бронхит, ХОБЛ), сердечно-сосудистыми недугами, сахарным диабетом. Опасна пневмония и для людей с ослабленным иммунитетом, в том числе проходящих лечение, подавляющее защитные силы организма.

И, конечно, нельзя забывать о курильщиках. Табачный дым разрушает естественную защиту дыхательных путей, делая лёгкие беззащитными перед инфекцией. Стресс, переутомление, недосып - всё это тоже снижает сопротивляемость организма.

Самый действенный способ уберечься от пневмонии - вакцинация. Это не просто слова. Многолетний опыт показывает: привитые люди болеют реже, а если и заболевают, то переносят недуг гораздо легче, без тяжёлых осложнений и госпитализаций.

В России существует вакцина против пневмококковой инфекции - одного из главных возбудителей пневмонии. Для детей она включена в Национальный календарь прививок и делается бесплатно в определённом возрасте. Взрослым из групп риска - пожилым, хроническим больным, призывникам - прививка также доступна в поликлиниках по месту жительства.

Не менее важна и прививка от гриппа. Ведь грипп - это своеобразные «ворота» для пневмонии. Переболев гриппом, человек становится уязвим для бактериальной инфекции. Сделав прививку от гриппа, вы значительно снижаете риск тяжёлых последствий.

К сожалению, пока далеко не все россияне пользуются этой защитой. Роспотребнадзор призывает: не откладывайте вакцинацию. Позаботьтесь о себе и своих близких заранее.

Прививка - это основа, но не единственная мера. Повседневные привычки тоже играют огромную роль:

1) Мойте руки. Казалось бы, банально, но именно грязные руки - один из главных путей передачи инфекции. Вернувшись с улицы, из магазина, из транспорта, тщательно вымойте руки с мылом. Если нет такой возможности - используйте антисептик.

2) Соблюдайте респираторный этикет. Кашляя или чихая, прикрывайте рот и нос салфеткой, а если её нет - сгибом локтя, но не ладонью. Так вы не заразите окружающих, если сами больны.

3) Проветривайте помещения. Свежий воздух снижает концентрацию микробов. Регулярно открывайте окна, особенно в школах, офисах, квартирах. Не забывайте о влажной уборке.

4) Избегайте мест скопления людей в сезон простуд. В разгар эпидемии гриппа и ОРВИ лучше лишний раз не посещать массовые мероприятия. Если приходится ухаживать за больным, надевайте маску.

5) Ведите здоровый образ жизни. Полноценный сон, разнообразное питание с достатком витаминов, физическая активность, отказ от курения - всё это укрепляет иммунитет и помогает организму противостоять инфекциям.

Даже при самом внимательном отношении к профилактике никто не застрахован от простуды. Важно вовремя распознать тревожные сигналы. Если температура держится несколько дней, появился сильный кашель, одышка, боль в груди при дыхании - немедленно вызывайте врача. Не пытайтесь лечиться самостоятельно, особенно антибиотиками. Только врач может поставить диагноз и назначить правильное лечение. Запоздалое обращение за помощью - одна из главных причин тяжёлых исходов пневмонии.

Здоровье каждого из нас - в наших собственных руках. Сделайте прививку, соблюдайте простые правила гигиены, берегите себя и своих близких.