## Основные меры профилактики пневмонии

**Пневмонией**, или воспалением легких, дети болеют достаточно часто. Обычно она возникает как осложнение после перенесенного острого респираторного заболевания (ОРЗ). Наиболее часто причиной воспалительного процесса становится пневмококк, но вызывать пневмонию могут и другие патогенные микроорганизмы, причем как бактерии, так и вирусы и грибки. Получить возбудителя ребенок может воздушно-капельным путем, то есть от переносчика через чихание или кашель. Вне зависимости от того, где именно локализуется участок инфекции, отсутствие лечения может спровоцировать воспаление легких. Известны случаи, когда источником и первопричиной заболевания являлся зуб, пораженный кариесом.

Можно выделить следующие меры предосторожности, позволяющие предотвратить развитие пневмонии у ребенка:

* Тщательная гигиена. В отдельных случаях пневмония может быть врожденной – патогенный микроорганизм может проникнуть к плоду, попав в кровь беременной матери. В таком случае самым верным профилактическим средством является внимательное отношение женщины к своему здоровью, особенно во время вынашивания малыша. Важно, чтобы во время беременности женщина не переносила никаких заболеваний, особенно вирусного типа.
* Очень важно кормить ребенка грудью. После появления малыша на свет очень важно обеспечить ему полноценное грудное вскармливание на протяжении минимум полугода. Специалисты связывают чрезмерную болезненность ребенка с отсутствием естественного грудного вскармливания  в раннем детстве.
* максимально ограничить контакт с возможными носителями заболевания и тем более с уже заболевшими людьми. **Во время массовых заражений лучше не отправлять ребенка в детский сад и не появляться с ним в местах массового скопления людей;**
* необходимо научить малыша правильно следить за гигиеной своих рук. Так, мыть их с мылом нужно не менее 20-ти секунд;
* одним из факторов риска является проживание в загрязненных помещениях (часто загрязнение воздуха возникает при использовании биологического топлива для приготовления пищи или отопления). По возможности маленького ребенка необходимо оградить от данного фактора, найдя альтернативу используемым методам отопления помещения;
* если ситуация такова, что ребенок постоянно находится в перенаселенном жилище, то очень важно, чтобы все жильцы соблюдали общие правила гигиены;
* питание должно обеспечивать поступление витаминов в необходимом объеме;
* важно прибегать к мероприятиям, которые направлены на общее повышение иммунитета. В первую очередь, речь идет о закаливании – воздушном и водном;
* заболевания инфекционной природы должны излечиваться своевременно и полностью, в противном случае могут наступить осложнения в виде пневмонии;
* для снятия стресса и повышения уровня иммунной защиты часто используются массажные процедуры;
* **огромный вред детскому организму наносит курение родителей. Несмотря на то, что сам ребенок не курит, сигаретный дым все равно попадает в легкие, нанося вред малышу как пассивному курильщику. Дабы снизить риск появления воспаления легких, родителям стоит воздержаться от этой вредной привычки;**
* немаловажное значение для здоровья ребенка имеют регулярные прогулки и проветривание квартиры.

## Прививка от пневмонии

С целью минимизации риска заражения была разработана вакцина, призванная сформировать иммунитет к конкретному возбудителю. ***Детям (особенно тем, которые часто болеют, страдают от бронхиальной астмы, сахарного диабета или различных форм иммунодефицита) делают прививку от пневмококка – бактерии, которая в большинстве случаев становится причиной воспаления легких.*** Цель вакцинации – защитить организм в рисковом возрасте от высокой вероятности возникновения заболевания.

Согласно календарю детской вакцинации, прививку рекомендуется делать один раз по достижению двухлетнего возраста. Для защиты в более раннем возрасте используют другой препарат, вводят его в 2 месяца и ревакцинируют уже через 18 месяцев.

Противопоказаний к данной профилактической процедуре нет. Единственный факт, из-за которого дата прививки может быть отложена на какое-то время, —  это протекание какого-либо заболевания в острой форме.

***Своевременное вакцинирование против пневмонии может спасти здоровье и жизнь Вашему ребёнку.***

***Памятка разработана врачом-инфекционистом ГБУЗ АО «ДГП №4» Т. С. Радченко***