

## **Профилактика и лечение микоплазменной инфекции.**

Микоплазменная респираторная инфекция передается воздушно-капельным путем. Характеризуется общей интоксикацией, умеренной температурной реакцией и поражением дыхательных путей. Выраженный токсикоз и лихорадка, в основном, развиваются у детей.

При микоплазменных поражениях верхних дыхательных путей отмечается сухой мучительный кашель, боль в горле, насморк. Осмотр может выявить умеренное увеличение лимфатических узлов: подчелюстных, шейных, в легких дыхание жесткое, сухие хрипы.

В большинстве случаев микоплазменная респираторная инфекция протекает по типу пневмонии, которая может начаться как остро, с специфических симптомов поражения легких, так и на фоне клиники ОРВИ спустя несколько дней после появления катаральной симптоматики.

## **Профилактика**

**1. Источник микоплазмы - человек.** Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет - мудро!

**2. Маска.** Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном.

**3. Руки больного - источник микоплазмы не менее значимый, чем рот и нос.** Больной касается лица, бактерия попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой.

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

**4. Воздух!!!** Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20 °С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

**5. Состояние слизистых оболочек!!!** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает

функционирование т.н. местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается, бактерии, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с бактерией с многократно большей степенью вероятности.

**6. Избегайте общения с лицами с признаками заболевания.** Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным.

**7. Иммунитет!** - Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. Спите столько, сколько необходимо для полноценной работы вашего организма! Избегайте употребления алкоголя и курения, в т.ч. пассивного! Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

## ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ

**1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно.** Температура около 20 °С, влажность 50-70%. Мыть полы, увлажнять, проветривать.

**2. Категорически не заставляйте есть.** Если просит (если хочется) - легкое, углеводное, жидкое.

**3. Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!!**

Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает - это буду, а это нет - пусть пьет что угодно, лишь бы пил.

**4. В нос часто солевые растворы.**

**Настоятельный совет:** не занимайтесь самолечением, при первых симптомах обращайтесь к врачу.

**Ситуации, когда врач нужен обязательно:**

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

Врач нужен обязательно и срочно:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка;
- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.