



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Причина ОРВИ

К развитию ОРВИ приводят возбудители, относящиеся к пяти группам вирусов. Количество вирусов, способных вызвать поражение дыхательных путей достигает 300. Естественно, для каждого из них характерны свои особенности.

Считают, что летом и осенью возбудителями чаще всего являются представители группы риновирусов (риновирусы, некоторые штаммы Коксаки), поздней осенью и зимой – микко-, парамиксо- и пневмотропные вирусы (грипп, парагрипп, респираторно-синцициальные). В последние 10 лет в период сезонной вспышки заболеваемости одновременно циркулируют 3-4 возбудителя (грипп А и В, аденовирусы).

Источником инфекции является больной человек, чаще всего, у которого симптомы болезни являются ярко выражены или практически незаметны (стертая форма). Реже источником инфекции являются здоровые вирусоносители.

Передача инфекции, как правило, происходит воздушно-капельным путем. Однако возможна передача и при тесном контакте – рукопожатие, поцелуй, совместное пользование предметами обихода и т.д.



ОРВИ — острая вирусная инфекция дыхательных путей, протекающая с повышением температуры или без, симптомами интоксикации, с развитием воспаления.

Воспаление может затрагивать какой-либо участок дыхательных путей или развиться на протяжении всего дыхательного тракта (нос, околоносовые пазухи, горло, гортань, трахея, бронхи). Кроме того может затронуть слизистую оболочку (конъюнктиву) глаза.

Резкий подъем заболеваемости отмечается зимой и ранней весной. В то время как вспышки ОРВИ наблюдаются и в осенний период, а отдельные случаи этих заболеваний регистрируются круглый год. Иммуитет после перенесенных заболеваний строго специфичен, то есть вырабатывается к конкретному возбудителю, который был причиной заболевания.

Разновидности ОРВИ

Грипп начинается внезапно с сильной интоксикации, высокой температуры (до 40°С), светобоязни, сильных головных болей, ломоты в теле. К концу первых суток присоединяются симптомы трахеобронхита - надсадный сухой кашель. При благоприятном течении, общее состояние и температура нормализуется в течение 5 дней.



Инфекция, вызванная парагриппом, начинается постепенно, интоксикация не выражена, температура редко превышает 38°С. Вирусы парагриппа, преимущественно, поражают гортань с развитием симптомов острого ларингита (осиплость голоса, лающий сухой кашель).

Для риновирусной инфекции характерно наличие обильных водянистых выделений из носа на фоне незначительно выраженных симптомов интоксикации. Также наблюдается слезотечение, частое чихание, отсутствие признаков поражения трахеи и бронхов. Температура тела остается нормальной или повышается до субфебрильных показателей (37-37,4°С).

Аденовирусную инфекцию вызывают вирусы, которые поражают не только эпителий дыхательных путей, но и лимфоидную ткань. Поэтому, кроме характерных симптомов поражения слизистых (обильные выделения из носа, асимметричный конъюнктивит, умеренный кашель на 3-4 день заболевания, явления тонзиллита, лихорадка — до 8-12 дней) наблюдается увеличение регионарных лимфатических узлов, могут быть увеличены печень и селезенка, возможны боли в животе и диспепсические расстройства. Не смотря на высокую температуру тела (до 39°С) интоксикация не выражена.

При респираторно-синцициальной инфекции ведущим является поражение нижних дыхательных путей, преобладают явления бронхита, иногда со спастическим компонентом, у детей нередко развивается бронхиолит и пневмония. Катаральный синдром при этом выражен не значительно.

Коронавирусная инфекция чаще поражает верхние дыхательные пути, клинически сходна с риновирусной инфекцией. Чаще болеют дети.



БУДЬ ЗДОРОВ!

Симптомы ОРВИ

Для любой острой респираторной вирусной инфекции характерно наличие следующих симптомов:

острое начало;

повышение температуры тела (37-39°С и выше);

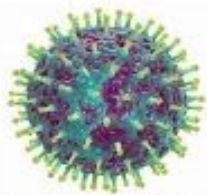
симптомы интоксикации, которые развиваются в первые три дня заболевания (головная боль, снижение аппетита, слабость, адинамия и т.д.);

появления катарального синдрома: заложенность носа, выделения из носа, боль в горле, гиперемия зева и задней стенки глотки, фарингит, тонзиллит, возможна осиплость голоса, сухой или с мокротой кашель, покраснение (гиперемия) конъюнктивы глаза.



Чем опасна ОРВИ?

Перенесенная вирусная инфекция открывает доступ бактериальной инфекции, откуда — частые бактериальные осложнения, особенно в случаях поздней диагностики и несвоевременного лечения ОРВИ. Перенесенная вирусная респираторная инфекция, нередко, способствует возникновению хронической патологии в дыхательных путях (бронхиальная астма, гайморит, ангина, отит), сердце (миокардит), почках



Симптомы и лечение ОРВИ

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, т.е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами. Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Все вирусы очень заразны, передаются воздушно-капельным путем, заболевания, вызываемые вирусами, имеют похожие симптомы.

ВНИМАНИЕ! Вирусы, вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками!

Симптомы ОРВИ

- повышение температуры
- боль в горле
- насморк
- головная боль
- чихание
- слабость, недомогание
- бронхит и/или трахеит



Лечение ОРВИ

Главное в лечении ОРВИ - помочь иммунной системе справиться с болезнью. Необходимо смягчить симптомы развития заболевания. В течение болезни необходимо постоянно находиться в тепле и покое, чтобы предотвратить распространение вируса вокруг и избежать возможных осложнений. Желательно принимать большое количество теплого питья, что помогает вымывать вирусы и токсины из организма и улучшает функционирование иммунной системы. Лучше всего пить разбавленный фруктовый сок, отвары или настои лекарственных трав и куриный бульон.

Температуру можно сбить жаропонижающими, но не стоит ими злоупотреблять, так как при ОРВИ температура - защитная реакция, которая помогает организму бороться с инфекцией. Кроме того, продолжительность лихорадки более 3 дней на уровне 38 градусов и выше может говорить о развитии осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония). В этом случае требуется не только лечение вирусной инфекции, но и ее осложнений.

Внимание! Если спустя 3-5 дней ваше самочувствие ухудшается, снова поднимается температура - срочно обратитесь к врачу, это может свидетельствовать о бактериальных осложнениях.



Профилактика ОРВИ у детей

Одна из главных ролей в борьбе с вирусными инфекциями (ОРВИ) у детей отводится профилактике. Конечно, сегодня нет недостатка в лекарствах, разработанных специально для детей, и во многих случаях без них действительно не обойтись. Но нельзя забывать и о том, что главная роль в борьбе с вирусными инфекциями и их профилактике отводится состоянию собственных защитных сил организма.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Дети, которые много нервничают, плачут и капризничают, болеют чаще других, – утверждают специалисты по психосоматике. Ведь не только нытье, но и болезнь – один из способов обратить на себя внимание.

Через бронхитов может быть вызвана и ссорой любимых родителей. Ребенок подсознательно чувствует, что стоит ему слечь и родителям будет не до разборок, напротив, они начнут уделять ему много времени, заботиться о нем и забудут о раздорах. Малыш счастлив! Но если, когда кроха поправиться, обстановка в семье снова накалится, то, будьте уверены, ребенок опять заболеет, причем сразу с осложнениями.

Если вы не можете разорвать порочный круг отитов, бронхитов



и пневмоний и врачи разводят руками – попробуйте изменить атмосферу в доме на более спокойную, доброжелательную и счастливую. Хорошее настроение, позитивное эмоциональное состояние ребенка – лучшее лекарство и профилактика против любой болезни!

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:

Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:

Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:

Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

Полезные свойства:

Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:

Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:

Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:

Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма

Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:

Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:

Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:

Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамином А (каротин), укрепляют иммунитет

КЛЮКВА

Полезные свойства:

Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Полезные свойства:

Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды

