

ОРВИ. ОРЗ.

Симптомы. Профилактика. Лечение.



ЧТО ТАКОЕ ОРЗ? ОРВИ?

- ❑ ОРЗ – острые респираторные заболевания.
- ❑ ОРВИ – острые респираторные вирусные заболевания.
- ❑ Диагноз ОРЗ не тождествен ОРВИ. Это более широкая группа. В нее, помимо вирусных инфекций, входят и другие, в том числе бактериальные. Грипп входит в группу ОРВИ.
- ❑ Это группа болезней, вызываемых различными вирусами с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма.
- ❑ Все эти болезни протекают практически одинаково, с некоторыми различиями в симптомах. В одном случае сильнее кашель, в другом – насморк, в третьем появляется осиплость голоса.
- ❑ В н.вр. известно более 300 различных подтипов вирусов возбудителей ОРВИ.



КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?

- Вирусы ОРВИ передаются воздушно капельным путем: с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания!
- Инфекция легко передается и через грязные руки!



□ Профилактика

□

□ Вся профилактика простуд делится на специфическую и неспецифическую. К специфической относятся вакцинация и закаливание. Неспецифическая профилактика – это курсы всевозможных таблеток и микстур.

□ Развитие иммунной системы активизируют не только «живые инфекции», но и убитые культуры некоторых микробов. Их включают в так называемые бактериальные вакцины. К их числу относятся ИРС 19, Имудон, применение которых приводит к снижению частоты ОРЗ и ускорению процесса выздоровления.

□ Нельзя забывать и о набирающей популярность гриппозных вакцинах. Некоторые исследователи утверждают, что эффективность этих вакцин достигает 85–90%. По другим же данным, они почти не действуют, потому что создаются на основе материала, собранного в период одной эпидемии, а применяются во время другой эпидемии (штаммы вируса, как правило, каждый год меняются). Родителям, выбравшим этот способ профилактики ОРВИ, следует помнить, что вакцинировать ребёнка нужно до декабря – до начала гриппозного сезона.



СИМПТОМЫ

- ОРЗ заявляют о себе не сразу, и первыми признаками у детей могут быть беспокойство, отказ от еды, плохой сон. И лишь позже появляются такие признаки болезни, как насморк, чихание, повышение температуры, кашель. При появлении этих симптомов ребёнка следует изолировать от коллектива на срок до 7 и даже 10 (при гриппе) дней.



□ Температура

- К сожалению, многие родители (да и врачи) считают высокую температуру наиболее опасным проявлением болезни и стремятся нормализовать её во что бы то ни стало. Такую тактику нельзя считать рациональной, поскольку лихорадка, будучи ответом организма на инфекцию, носит защитный характер.
- Многие вирусы и бактерии перестают размножаться при температуре 37-38°C. При лихорадке усиливается поглощение и переваривание бактерий, активируются лимфоциты – клетки крови, участвующие в борьбе с инфекционными агентами. Белок интерферон, обладающий противовирусным действием, выделяется лишь при температуре выше 38°C. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют не пользоваться жаропонижающими средствами, если температура у ребёнка не превышает 38,5-39°C.



□ **Интересно!**

- В лабораторных экспериментах на животных, подверженных инфекции, было доказано увеличение вероятности летального исхода, если высокая температура «сбивалась».
- В данной ситуации обычно достаточно бывает улучшить теплоотдачу: раскрыть ребёнка, обтереть водой комнатной температуры, дать воде высохнуть, не одевая малыша, положить влажное холодное полотенце на лоб.
- Лучше не обтирать ребёнка водкой, т.к. возможно всасывание спирта и отравление организма.
- Родителям надо чётко знать ситуации, когда до прихода врача ребёнку необходимо дать жаропонижающее средство:
 - исходно здоровым детям старше 2 месяцев при температуре выше 38,5-39°C (в подмышечной области), младше 2 месяцев – выше 38°C;
 - при температуре выше 38°C детям с поражением центральной нервной системы, врождёнными пороками сердца с нарушением кровообращения, наследственными аномалиями обмена веществ;
 - при температуре выше 38°C детям, у которых ранее отмечались судороги на фоне повышения температуры;
 - при любой температуре, сопровождающейся болью, бледностью, выраженным недомоганием, нарушением сознания.
- В таких, крайних случаях, для снижения температуры у ребёнка рекомендуются препараты на основе парацетамола или ибупрофена (чаще дают побочные эффекты). А вот анальгин и аспирин не показаны детям до 16 лет! Детям также противопоказаны амидопирин, антипирин и фенацетин.
- Повторную дозу жаропонижающего препарата следует дать только после нового повышения температуры до указанного выше уровня, но не ранее чем через четыре часа – это снижает опасность передозировки. Избегать длительного и регулярного приёма жаропонижающих следует из-за затруднения диагностики возможного бактериального осложнения (отит, пневмония и др.). Не рекомендуется также принимать их одновременно с антибиотиками.
-



□ Насморк

- Сосудосуживающие препараты (називин, нафтизин, отривин, галазолин и др.) лишь на время облегчают носовое дыхание, но не устраняют причины насморка. К тому же их можно использовать только первые три дня, при более длительном применении они могут даже усиливать насморк и вызывать побочные явления.
- Для промывания носа у детей рекомендуется использовать изотонические растворы (салин, аквамарис, физиомер, маример). Их готовят из морской воды. Ещё лучше использовать 1%-ный раствор поваренной соли (физиологический раствор) – на кончике ножа на один стакан воды. Готовый раствор можно купить в аптеке. Его используют 3-4 раза в день по 2–3 пипетки в каждую ноздрю – в положении лежа на спине со свешивающейся вниз и назад головой.



□ **Кашель**

- Кашель – это защитная реакция, направленная на выведение из дыхательных путей инородных частиц (вирусов, бактерий и пр.), и его угнетение не приводит к выздоровлению. Противокашлевые средства показаны для уменьшения сухого, частого кашля, приводящего к рвоте, нарушению сна и аппетита, что очень редко наблюдается при ОРЗ. Чаше кашель при ОРЗ достаточно быстро (в течение 3–5 дней) переходит во влажный, и тогда приём противокашлевых средств просто противопоказан, так как препятствует оттоку мокроты.
- Отхаркивающие средства – препараты, чаще растительного происхождения, облегчающие выделение мокроты при кашле. Но их эффективность весьма сомнительна, и показаны они лишь при хронических процессах или при наличии густой, трудноотделяемой мокроты.
- «Сухой кашель» хорошо «смягчает» горячее **молоко** с минеральной водой «Боржоми» (можно заменить на «Эссентуки №4») или содой (1/2 ч. л. на стакан), чай с вареньем. Паровые ингаляции безопасны, но малоэффективны, потому что пар не способен доставить в бронхи необходимый объём жидкости. Есть еще горчичники, банки, перцовый пластырь, но их эффективность не настолько велика, чтобы истязать детей этими болезненными процедурами.
- Насторожиться и обратиться еще раз к врачу родители должны в том случае, если по прошествии 7-8 дней от начала заболевания малыш не перестал кашлять. Или перестал, но через неделю-две кашель вернулся. Это значит, инфекция еще сохранилась в организме. Возможно, она примет более острую форму и вызовет осложнения (отит, гайморит, пневмония, аденовирусная и гемофильная инфекции и др.)

□



□ Антибиотики

- В 65-90% случаев ОРЗ вызываются вирусами, и лишь в 25% случаев присоединяются бактерии. Как известно, антибиотики на вирусы не действуют, более того, они не только не предупреждают бактериальные осложнения, такие, как пневмония (воспаление лёгких), отит (воспаление среднего уха), синусит (воспаление околоносовых пазух), но и провоцируют заселение дыхательных путей несвойственными, чаще кишечными, микроорганизмами. Такое лечение во многих случаях приводит к развитию дисбактериоза и снижению иммунитета ребёнка.
- Если же врач определил наличие бактериальной инфекции, предпочтительнее применять препараты, которые действуют местно и практически не оказывают воздействия на весь организм. Проблемой при лечении антибиотиками является необходимость вводить их внутримышечно. Избежать излишнего травматизма помогают оральные препараты.
- Как мы уже выяснили, иммунная система ребенка обучается борьбе с инфекцией. Однако организм, который при каждом ОРЗ получает антибиотики, лишается стимуляции, что снижает силу иммунного ответа и повышает риск повторного заболевания. Вот почему так важно, по возможности, избегать лечения антибиотиками.



□ Укутывание и боязнь переохладить ребёнка

- «Укутывание» ребёнка на фоне повышенного теплообразования ведёт к нарушению теплоотдачи, к перегреву организма, что способствует резкому ухудшению общего состояния, вплоть до потери сознания.
- Кутанье вредно и для профилактики заболеваний. Если ребенка начинают кутать, его организм перестает адаптироваться к изменениям температуры или к повышенной влажности. Нельзя сильно утеплять малыша даже после тяжелого заболевания: это грозит его повторением. Противопоставить кутанью можно только закаливание.
- Для поддержания свежести воздуха следует как можно чаще проветривать комнату, регулярно (2 раза в день) проводить влажную уборку. От частого проветривания ребёнок не простынет ещё сильнее. Наоборот, свежий воздух облегчает дыхание и уменьшает насморк. Уменьшить сухой кашель можно, поддерживая влажность в помещении (60%), используя с этой целью увлажнитель воздуха или развешенные на батареях мокрые полотенца.



□ Питание

- Плохой аппетит – естественная реакция организма на заболевание, поскольку все его ресурсы направлены на борьбу с инфекцией, а переваривание пищи – достаточно энергоёмкий процесс. Нужно несколько раз в день кормить небольшими порциями легкоусвояемой жидкой или полужидкой пищи (омлет, куриный бульон, нежирные натуральные йогурты, запечённые фрукты). Следует избегать острых блюд, консервированных продуктов. В то же время ребёнку важно давать много жидкости: тёплый чай с мёдом (только детям старше 1 года при отсутствии аллергии), вареньем, лимоном; клюквенный или брусничный морс, компот из сухофруктов, щелочные минеральные воды без газа (можно с молоком), фруктовые соки
- Плохой аппетит – естественная реакция организма на заболевание, поскольку все его ресурсы направлены на борьбу с инфекцией, а переваривание пищи – достаточно энергоёмкий процесс. Нужно несколько раз в день кормить небольшими порциями легкоусвояемой жидкой или полужидкой пищи (омлет, куриный бульон, нежирные



□ Постельный режим

- Режим малыша должен соответствовать его состоянию: постельный – в тяжёлых случаях, полупостельный (с чередованием умеренно активного бодрствования и отдыха) – при улучшении состояния; обычный режим – через 1-2 дня после снижения температуры. В конце концов, даже самый маленький ребёнок сам определит, когда у него будут силы поиграть, а когда лучше отдохнуть.
- Первую неделю после выхода в организованный коллектив следует соблюдать щадящий режим. Нельзя перекармливать, питание должно быть витаминизированным. Спать нужно на 1,5 – 2 часа дольше обычного. После выписки полезно провести витаминотерапию и пройти курс адаптогенов – препаратов, повышающих иммунитет.



□ **Рекомендации при острой респираторной вирусной инфекции**

Самое частое заболевание верхних дыхательных путей - острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Симптомами этого заболевания являются насморк, кашель, першение и боль в горле.

- Начинать лечение рекомендуется в первые часы появления этих симптомов:
 - промывать полость носа, носоглотки и глотки слабым раствором поваренной соли;
 - орошать глотку предназначенными для этого лекарственными препаратами;
 - вдвухать в полость носа сульфаниламидные порошки.
- Следует как можно раньше обратиться к врачу, так как лечение заболевания в ранние периоды является профилактикой заболеваний бронхов, легких, а также воспаления придаточных пазух носа.



- Немного истории: птичий грипп — отнюдь не новинка нашего времени, уже более ста лет назад итальянец Эдуардо Перрончито описывал его, однако современная разновидность птичьего гриппа с кодовым названием H5N1 стала гораздо опаснее. Исследователи говорят о ее высокой патогенности. Экология становится хуже, и это негативно отражается и на жизни человека. Возьмем, например, амброзию. Когда-то ее нектар считался напитком Богов, сейчас это зловещий рассадник аллергии. Подобные изменения происходят и с вирусом птичьего гриппа, по мнению Всемирной Организации Здравоохранения. Последняя вспышка мутировавшего птичьего гриппа унесла 227 жизней. Кстати говоря, нынешняя вспышка свиного гриппа (A/H1N1) в мире произошла из-за рекомбинации вирусов человеческого гриппа и птичьего.
- Когда в начале двадцатого века произошла подобная мутация вирусов, разразилась печально известная «испанка», из-за которой скончались почти сорок миллионов человек! К счастью, пока мы далеки от этого, но тревожащие сообщения в прессе и в Интернет-сети о новых заболевших появляются чуть ли не каждый день. Правительства и здравоохранительные организации пытаются предпринимать меры, порой, непопулярные, как, к примеру, рекомендация Роспотребнадзора не отправлять детей за рубеж. Но это похоже на инфекционный железный занавес! И к чему это приведет? Во многих городах, в том числе и в столице, было принято решение не пускать детей в школу с подозрением на ОРВИ Вирус A/H1N1, однако он может протекать бессимптомно почти до двух суток с момента заражения.



ГРИПП

- Одно из самых тяжелых ОРВИ.
- Источник – больной человек с явными или стертыми формами заболевания.
- Путь передачи – воздушно – капельный.
- Максимальная заразительность – первые дни, выделение вируса при обычном течении гриппа заканчивается к 5 – 6-му дню от начала заболевания.
- Максимальная заболеваемость – холодное время года.
- Эпидемии гриппа А повторяются каждые 2-3 года, в течение 1 – 1,5 месяца заболевает 20 – 50% населения).
- Эпидемии гриппа В распространяются медленнее, длится 2-3 месяца и поражают не более 25% населения.



ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Инкубационный период – 12 – 48 часов.
- Различают клинические формы: типичный и атипичный грипп; по тяжести – среднетяжелый, тяжелый и среднетяжелый; по наличию осложнений: осложненный и не осложненный.
- Озноб.
- Температура – 38 – 40 градусов.
- Общая слабость, вялость, боли в мышцах, головные боли, слезотечение, першение в горле, сухой кашель, заложенность носа.
- Голос становится хриплым, краснеет лицо и шея, влажно блестят глаза, повышается сердцебиение.
- При тяжелой форме – все симптомы выражены более сильно, добавляется бред, бессонница, тошнота, рвота, судороги.



- Парагрипп (поражение гортани)
- Аденовирусная инфекция (органы дыхания, глаза, лимфатические узлы)
- Респираторно – синцитиальная инфекция (поражение нижних отделов органов дыхания, часто бронхиты, пневмонии)
- Коронавирусная инфекция (верхние дыхательные пути)
- Риновирусная инфекция (заразный насморк)



- ▣ **Совет первый.** Наступила осень - нужно заниматься профилактикой. Это значит, во-первых, принимать противовирусные, противовоспалительные препараты, например, афлубин, ремантадин, арбидол. Афлубин следует принимать по 10-20 капель два раза в день. Если человек, принимавший это лекарство, все же заразится гриппом, болеть он будет не 7-10 дней, что считается нормой при гриппе, а всего три-пять и перенесет болезнь значительно легче. Эффективные и уже хорошо известные многим препараты ремантадин и арбидол следует принимать по две-три таблетки каждые пять часов. Существует также хорошее гомеопатическое средство на основе трав - инфлюцид, его принимают по 10-20 капель два раза в день.



▣ - *А если человек уже заболел гриппом, что надо делать?*

- Грипп очень опасно переносить на ногах, при первых признаках заболевания надо обеспечить больному постельный режим, полезны обильное щелочное питье, минеральная вода в большом количестве. При легкой и средней степени заболевания следует принимать те же препараты - ремантадин, афлубин, инфлюцид - только чаще, примерно каждые три-четыре часа, и, конечно, неукоснительно принимать лекарства, прописанные врачом. В случае тяжелого заболевания врачи советуют стационарное лечение.



СОВЕТ ВТОРОЙ

- Вести здоровый образ жизни, то есть соблюдать режим дня и режим питания. Следует рано вставать и пораньше ложиться спать, пропорционально сочетать труд и отдых. Что касается питания, оно должно быть разнообразным, включать в себя соки, фрукты, свежие овощи, зелень. Обязательно надо уделять внимание поливитаминным препаратам, их следует принимать регулярно. Причем хочу обратить ваше внимание на то, что нельзя к режиму дня и питания относиться как к чему-то второстепенному - для организма соблюдение этих правил очень важно, ведь наше здоровье состоит из многих кирпичиков, если вынимать их из основания здания, оно даст трещину. Так и со здоровьем - пища и сон для его поддержания имеют немаловажное значение.
- В период эпидемии следует избегать мест скопления большого количества людей, по возможности исключить посещение крупномасштабных мероприятий.



СОВЕТ ТРЕТИЙ

- ▣ Такое же серьезное внимание следует уделять и соблюдению теплового режима. Для поддержания тонуса важно, чтобы организм не перегревался и не переохлаждался. Одежда должна быть легкой, воздухопроницаемой, нельзя использовать в городских условиях одежду из современных тканей, не пропускающих воздух, которая уместна в горах, но никак не в метро. Одежда должна поддерживать чувство комфорта и уюта, а не создавать парниковый эффект. Ноги всегда надо держать в тепле, лучше использовать обувь из натуральной кожи и с натуральным мехом, ни в коем случае не ходить в сырой обуви. Такое же внимание следует уделять и рукам - их переохлаждение также может привести к простуде. Интересно отметить, что на руках и ногах существует много биологически активных точек, остро реагирующих на переохлаждение. Особенно осторожны к переохлаждению должны быть люди, подверженные вегетососудистой дистонии. Плохое кровообращение, признаком которого могут быть постоянно холодные ноги и руки является показателем сбоя в состоянии вашего здоровья. В этом случае следует посоветоваться с врачом.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА?

- ▣ Главный барьер на пути вирусных инфекций — *иммунитет*. Недаром, попав в организм, вирус гриппа в первую очередь начинает угнетать выработку интерферонов. Повысить производство защитных веществ можно либо специфическими медикаментами (например, анаферон, арбидол и т. д.), либо за счет средств общего действия. В этом смысле очень эффективен витамин С. Можно принимать его в таблетках, но куда полезнее естественные продукты. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- ▣ *Очень полезен чеснок*. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Так что для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Лучше на ночь.
- ▣ Очень неплохо помогает *оксолиновая мазь*: внесенная в носовые проходы, она препятствует внедрению вируса. Ну и, конечно, закаливание: его пользу для здоровья переоценить сложно.



- В дополнение к "настоящим" лекарствам можно использовать такие *домашние средства*, как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. А сок малины с сахаром считают хорошим освежающим питьем при высокой температуре. Очень хороши также теплые ножные ванны с горчицей (5-10 минут), после чего стопы рекомендуется растереть какой-либо разогревающей мазью.
- Что касается *вакцинации*, то она не всегда служит надежной защитой от болезни. Дело в том, что вакцина стимулирует иммунитет человека только к конкретным штаммам вирусов гриппа. И, кроме того, вакцинирование должно проводиться за полтора-два месяца до начала предполагаемой эпидемии. (вирус мутирует каждый год)
- Если уберечься от болезни все же не удалось, при первых симптомах гриппа немедленно ложитесь в постель. Потому, что в этом состоянии на дыхательную и кровеносную систему ложится минимум нагрузки! А значит, появляется шанс ограничить площадь "гриппозного поражения", уменьшить риск осложнений, а заодно оградить других людей от возможного заражения. Не забывайте, что даже при исчезновении клинических проявлений болезни (температуры, насморка) вирусоносительство может продолжаться до 5-7, а иногда и до 10 дней с момента заболевания.
- И обязательно вызовите врача. Самолечение при гриппе вредно, особенно для детей и лиц пожилого возраста! Ведь предугадать его течение невозможно, а правильно оценить состояние больного может только специалист. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. И, конечно, требует адекватного лечения!



ЗАПОМНИТЕ!!!

- Ваше здоровье - в ваших руках, не относитесь к нему легкомысленно.**
- Будьте здоровы и не болейте!**

