

Профилактика ОРЗ

БУЗ УР «ДГКБ №7 МЗ УР»

ОРЗ

- Термин **ОРЗ** (острые респираторные заболевания) объединяет группу инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, передающихся воздушно-капельным путем.
- В тех случаях когда доказана вирусная природа болезни, **ОРЗ** называют **ОРВИ** (острая респираторная вирусная инфекция). Однако, принимая во внимание тот факт, что большинство случаев ОРЗ действительно провоцируются вирусными инфекциями оба термина можно считать практически синонимичными.
- Ввиду общности их проявлений различные формы ОРВИ в быту зовутся простудой.

Более 200 «агентов» вызывают ОРЗ

- К ним относятся:

1. Вирусы (вирусы гриппа различных антигенных типов и вариантов, парагриппа 4 типов, респираторно-синцитиальный вирус, коронавирусы 4 типов, риновирусы более 100 типов, энтеровирусы 60 типов, реовирусы 3 типов, аденовирусы 32 серотипов и аденоассоциированные вирусы, вирусы простого герпеса).

Наиболее частые возбудители ОРЗ (ОРВИ) это вирусы гриппа, парагриппа, РС-инфекция, риновирус, аденовирус.

- 2. Бактерии (стрептококки, стафилококки, менингококки, легионеллы).

3. Хламидии - Ch. psittaci, Ch. pneumoniae.

4. Микоплазмы - M. pneumoniae и M. hominis (в лабораторных условиях).

Путь передачи инфекции

- **Воздушно-капельный,**
- **Бытовой.**

Основной механизм передачи вирусной инфекции – воздушно-капельный, однако заражение через загрязненные руки, а для аденовирусов – и через предметы ухода играет немалую роль. Для бактериальных ОРЗ тесный и длительный контакт играет более значимую роль.

Источник инфекции

- больной человек
- в некоторых случаях животные

Симптомы ОРЗ (ОРВИ)

Основные симптомы ОРЗ (ОРВИ) связаны:

- с поражением дыхательных путей (насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель);
- общей интоксикацией организма (повышение температуры, разбитость, мышечные боли и пр.).

Симптомы болезни	Вид ОРЗ (ОРВИ)		
	<i>Грипп</i>	<i>Парагрипп</i>	<i>РС-инфекция</i>
Начало болезни	Острое, внезапное, тяжелое	Острое	Острое
Температура (t)	Высокая до 39-40°C	Невысокая или N	Не выше 38°C
Длительность t	3-5 дней	2-4 дня	3-7 дней
Общая интоксикация организма	Выраженная, возможен нейротоксикоз	Невыраженная или отсутствует	Слабо выраженная
Кашель	Сухой, боли за грудиной	Сухой, лающий, хрипота	Сухой, выраженное затруднение дыхания
Поражение дыхательных путей	Насморк (невыраженный)	Сильный насморк, затруднение дыхания	Бронхит, закупорка бронхов
Лимфатические узлы	Выражены при осложнении	Не выражены	Не выражены
Течение и риск болезни	Возможно помутнение сознания, развитие геморрагической пневмонии, кровоизлияний во внутренних органах, кровотечений из носа, <u>миокардита</u> , поражение периферических нервов и пр.	Возможно развитие крупа (сильное сужение гортани), особенно опасное у детей (может привести к удушью)	Развитие закупорки бронхов, часто может развиваться бронхопневмония, или обострение <u>бронхиальной астмы</u>

Инфекционные заболевания респираторного тракта являются самой распространенной инфекционной патологией у детей.

У ребенка, находящегося в организованном коллективе, ОРЗ возникают в среднем 8 раз на первом году посещения, 5-6 раз на втором, 3-4 раза на третьем году.

У часто болеющих детей острые респираторные заболевания возникают, как правило, ежемесячно.

Особенно часто ОРЗ болеют дети в возрасте 1-5 лет, что объясняется утратой материнского и отсутствием приобретенного иммунитета.

Частые ОРЗ способствуют формированию хронической бронхо-легочной патологии, гайморита, тонзиллита, отита, благоприятствуют формированию аллергической патологии и задержке психомоторного и физического развития.

Как отличить симптомы гриппа от ОРВИ?

- **Признаки и симптомы гриппа**

- 1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм;
- 2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;
- 3. В первые сутки заболевания гриппом, Вы защищены от насморка, что свойственно только данному вирусу;
- 4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.
- 5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: десенные и носовые;
- 6. После перенесенного гриппа Вы можете подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень болезненно и могут закончиться летальным исходом.

- **Признаки и симптомы ОРВИ**

- 1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;
- 2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающий);
- 3. После перенесенного ОРВИ Вы можете подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа – они будут проходить в более лёгкой форме.
- Особенно тяжело вирусные заболевания проходят у маленьких детей и пожилых людей, у так называемой, группы риска. Сильная интоксикация может привести к нежелательным последствиям, уровень смертности, например, от гриппа составляет 0,2% по всему миру.

Как правильно лечить грипп и ОРВИ?

- **Лечение гриппа**
- строгий постельный режим и обильное питье,
- жаропонижающие, антибиотики и противовирусные препараты,
- поливитамины и аскорбиновая кислота,
- препараты, поддерживающие иммунитет.

- **Лечение ОРВИ** (Основная задача лечения борьба с симптомами и болезни и предупреждение развития осложнений)
- жаропонижающие,
- препараты от кашля и для выведения мокроты,
- противовоспалительные, противоотечные, сосудосуживающие препараты и соляные растворы для носа,
- поливитамины, аскорбиновая кислота,
- препараты, поддерживающие иммунитет,
- обильное питье.
- Больным показан постельный режим, усиленное питание, ингаляции, прогревающие процедуры.

Профилактика ОРВИ специфическая

- Проведение специфической профилактики острых респираторных заболеваний (вакцинация против гриппа - возможна с 6 месяцев, инфекции *Haemophilus influenzae* типа b - возможна с 3 месяцев, пневмококковой инфекции - возможна с 2-х лет).

ГЛАВНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ:

вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.

- **Основной, прикладной, практический вывод из этого положения состоит в том, что вероятность инфицирования теснейшим образом связана с интенсивностью воздухообмена в помещении. Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, тем меньше вероятность инфицирования.**

Профилактика ОРЗ - неспецифическая

Вакцинации против гриппа проводится в основном осенью, перед началом эпидемического подъема заболеваемости и не решает проблему в отношении других ОРВИ, эпизоды которых отмечаются круглый год.

- Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.
- Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.
- Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.
- Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.
- Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.
- В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, возьмите с собой носовой платок, смоченный слабым раствором марганцовки. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.
- И в завершении хотелось бы отметить, что любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах» может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем. В любом случае, при первых признаках заболевания постарайтесь отправиться к врачу, сдать все необходимые анализы и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения.
- **Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям.**

Благодарим за
внимание!