

# 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>
<b>Начало болезни</b>	Острое, внезапное, тяжелое	Острое	Острое
<b>Температура (t)</b>	Высокая до 39-40°C	Невысокая или N	Не выше 38°C
<b>Длительность t</b>	3-5 дней	2-4 дня	3-7 дней
<b>Общая интоксикация организма</b>	Выраженная, возможен нейротоксикоз	Невыраженная или отсутствует	Слабо выраженная
<b>Кашель</b>	Сухой, боли за грудиной	Сухой, лающий, хрипота	Сухой, выраженное затруднение дыхания
<b>Поражение дыхательных путей</b>	Насморк (невыраженный)	Сильный насморк, затруднение дыхания	Бронхит, закупорка бронхов
<b>Лимфатические узлы</b>	Выражены при осложнении	Не выражены	Не выражены
<b>Течение и риск болезни</b>	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!