

ОРВИ и грипп профилактика и лечение.

С наступлением осени вместе с холодами и дождями приходят грипп и ОРВИ.

Традиционно пик заболеваний приходится на зимний период, и большая часть нашей страны в течение 5 недель охвачена этой вирусной инфекцией. По статистике среди всех инфекционных заболеваний грипп и простуда являются наиболее распространенными и составляют 95% от всех инфекций. **Такие заболевания опасны развитием осложнений.** Вирус гриппа способен мутировать, и врачам приходится искать новые средства борьбы с ним. Именно поэтому прививки нужно делать ежегодно.



Признаки появления гриппа

У данного заболевания имеется ряд характерных признаков:

1. Поднимается температура до 39°C и выше, которая держится в течение 5 дней.
2. Озноб.
3. Недомогание и слабость.
4. Иногда тошнота и рвота.
5. Боли в мышцах и судороги.
6. Нарушение дыхания, обычно в сторону учащения.
7. Галлюцинации и бред.



Эти симптомы проявляются в течение 24-48 часов и указывают на интоксикацию организма. Любой больной гриппом точно назовет время,

когда заболевание проявилось. Кроме признаков интоксикации, грипп и простуда проявляются и общими характерными признаками:

- насморком;
- кашлем;
- слезотечением.

Основной путь передачи вируса – воздушно-капельный. Во время чихания или кашля частички вируса разлетаются вместе с мокротой на 2-3 метра. Этого вполне достаточно, чтобы заразить рядом стоящего человека. Пик заболевания приходится на 3-5 день от его начала. Больной выздоравливает в течение 8-10 дней, если не возникают осложнения. После перенесенного заболевания риск подхватить любое другое сохраняется в течение 3 недель. Часто люди путают грипп с ОРВИ и ОРЗ

Что представляют собой ОРЗ и ОРВИ



ОРЗ – острое респираторное заболевание – объединяет в себе ОРВИ (острая вирусная респираторная инфекция), простуду и обострение хронических инфекций носоглотки. Этот термин является обобщающим для нескольких заболеваний. ОРВИ вызывают многие возбудители, среди которых 5 вирусов и 300 их подтипов. Так как путь заражения вирусами воздушно-капельный, то заболеваемость очень высока.

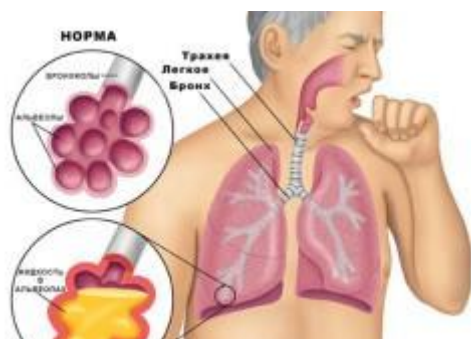
Острая вирусная респираторная инфекция имеет свои симптомы и признаки, отличные от гриппа:

1. Болезнь начинается постепенно. Сначала появляется насморк, утомляемость, слабость и сонливость. Симптомы развиваются в течение первых 2 суток.
2. Температура тела поднимается до 38°C и не выше, проходит через 2-3 дня.
3. Отсутствуют симптомы интоксикации, характерные для гриппа. Вирус воздействует на глаза, вызывая конъюнктивит, слезоточивость.
4. Наблюдается заложенность носа, отеки слизистой носоглотки, иногда появляется чихание и сильный насморк.

5. Горло и миндалины краснеют и становятся рыхлыми. Появляется сухость, боль и першение в горле, меняется голос.
6. Кашель. Он может быть сухой или с мокротой, разный по интенсивности.
7. Часто увеличиваются лимфатические узлы, на слизистых белый налет.
8. Заболевание острой вирусной инфекцией длится около 2 недель. После лечения у больного нет слабости и головных болей.

Осложнения после гриппа и его профилактика

Если при данном заболевании вовремя не провести лечение, то негативными последствиями станут различные осложнения болезни. Различают вирусные осложнения и бактериальные.



1. Пневмония, которая встречается редко, но является довольно тяжелой болезнью. Вирус распространяется от верхних дыхательных путей вглубь к бронхам и легким. Болезнь прогрессирует, наступает сильная интоксикация, проявляющаяся одышкой, а в некоторых случаях дыхательной недостаточностью.
2. Инфекционно-токсический шок. Нарушается работа сердца и его системы.
3. Бактериальная пневмония. Симптомы – кашель и мокрота зеленоватого цвета. Лечится антибиотиками.

Бактериальные осложнения выражаются следующими заболеваниями:

1. Отитом и гайморитом. Воспаляются носовые пазухи и уши. Эти осложнения считаются наиболее распространенными.
2. Гломерулонефритом. Почечные канальца воспаляются, а функция почек снижается.
3. Менингитом и энцефалитом, то есть воспалением оболочки или ткани мозга.
4. Септическими состояниями. Они сопровождаются попаданием и размножением бактерий в крови. Это очень тяжелое осложнение, которое часто заканчивается смертью больного.

Чтобы снизить заболеваемость гриппом и ОРЗ, нужно исключить попадание вируса на слизистые носа, рта и глаз. Необходимо снизить или совсем исключить контакт с больным человеком. При этом важную роль играет уровень иммунитета. Полноценное питание – это главное правило для крепкого иммунитета. Меню должно быть сбалансированным и содержать необходимое количество полезных веществ. Стоит избегать употребления вредных продуктов и обратить внимание на натуральную простую пищу. Овощи, молочные продукты, крупы богаты необходимыми элементами, способствующими укреплению организма. Осенью можно дополнительно принимать комплексные витамины. Физические упражнения мобилизуют силы организма, ускоряют обмен веществ и укрепляют общее здоровье человека. Вредные привычки существенно повышают риск заболевания, так как при курении легкие ослаблены никотином.

Ежегодная вакцинация и профилактика поможет существенно снизить риск заболеть недугом. Если все же Вы заболели, своевременное обращение к врачу поможет Вам избежать серьезных осложнений.

Будьте здоровы!