

\*\*\*

**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, имеют похожие симптомы. Вирусы, вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками.

**Симптомы ОРВИ** известны всем. Это любое сочетание нижеперечисленных признаков:

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

**Лечение ОРВИ** складывается из лечения этих проявлений. Главное в лечении ОРВИ - помочь иммунной системе справиться с болезнью.

В течение болезни необходимо постоянно находится 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 присоединении опасных бактериальных осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония). Тогда нужно другое лечение. В этом случае требуется не только лечение вирусной инфекции, но и ее осложнений. А если температура будет все время снижена с помощью лекарств, это лечение может запоздать.

**Острые респираторные инфекции верхних и нижних дыхательных путей:**

- острый бронхит;
- фарингит;
- трахеит;
- пневмония.

**Простуда** – обязательный признак любого вида ОРВИ. Она включает в себя повышение температуры – как значительное (до 38,5°C), так и небольшое (в пределах 37,5°C), слабость. Имеют место также признаки отека слизистых – так называемые катаральные явления: заложенность и/или обильные выделения из носа, боль в горле, резь в глазах, слезотечение, кашель, который может быть сухим приступообразным, лающим; а может сопровождаться выделением мокроты (чаще всего светлой).

Необходимо отметить, что при ОРВИ, в отличие от гриппа, катаральные явления возникают одновременно, а иногда и раньше повышения температуры тела. Довольно часто появляется воспаление лимфатических узлов – на шее, под нижней челюстью, за ушами, на затылке появляются болезненные бугорки. Иногда воспаленные лимфоузлы являются единственным симптомом заболевания и приносят значительный дискомфорт, затрудняя повороты головы.

**Передается ОРВИ** воздушно-капельным путем, то есть с кашлем и насморком, от больного человека к здоровому.

**Что это за болезнь грипп?** Грипп – это острая вирусная инфекция, очень заразная, бурно протекающая, вызывающая ежегодные сезонные эпидемии. Её признаки: поражение слизистой верхних дыхательных путей и общая интоксикация. Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель, головная боль и боль в суставах, сильное недомогание, насморк.

Вирус гриппа легко передается. Наиболее распространен воздушно-капельный путь передачи при кашле или чихании, поражая окружающих на расстоянии до 10 метров от больного. Заразность единичного инфицированного для окружающих сохраняется от 3 до 5 дней. Другие возможные пути заражения – через носовой платок или одежду.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый год вирус гриппа поражает от 5 до 15% мирового населения, около 5 миллионов человек переносят заболевание в тяжелой форме. По всему миру от гриппа ежегодно умирает от 250 000 до 500 000 человек. По статистике ВОЗ, грипп занимает третье место среди опасных инфекций.

**Чем опасен грипп?** Заболевание коварно своими осложнениями. Наиболее грозными являются пневмония (она особенно опасна для маленьких детей, хронических больных и стариков), а также менингит и менингоэнцефалит. При этих осложнениях даже в наши дни лечение не всегда приводит к выздоровлению.

**Как отличить грипп от ОРВИ или простуды?** Грипп отличается высоким подъемом температуры и интоксикацией организма, выражающейся в болях в глазах, голове, ломоте в мышцах. Затем присоединяются катаральные явления.

При ОРВИ нет такой температуры, а кашель, насморк, боли в горле присутствуют сразу. В таблице приведены основные отличия. Однако, стоит особо подчеркнуть, что окончательный диагноз «грипп» может поставить только врач.

<i>Симптомы</i>	<i>Грипп</i>	<i>Простуда</i>
Начало	Внезапное	Постепенное
Температура	Всегда. Высокая температура держится 3-4 дня	Редко
Кашель	Сухой, может быть сильным	Легкое покашливание
Головная боль	Часто	Редко
Боли в мышцах	Часто, как правило сильные	Слабые
Слабость	Может длиться 2-3 недели	Легкая
Недомогание, упадок сил	Возникают рано и резко выражены	Нехарактерны
Неприятные ощущения в грудной клетке	Часто	Выражены слабо или умеренно
Заложенность носа	Иногда	Часто
Чихание	Иногда	Часто
Боли в горле	Иногда	Часто

**Как начинается заболевание?** Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от

многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C. В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация;
- Обильное потоотделение;
- Слабость;
- Светобоязнь;
- Суставные и мышечные боли;
- Головная боль;
- Гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки;
- Поражение гортани и трахеи;
- Сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель;
- Нарушение фонации;
- Боли за грудиной;
- Ринит (насморк).

Синдром поражения легких - динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинико-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2-3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Диарея - отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска.

После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

<b>Орган</b>	<b>Название воспалительного процесса</b>	<b>Симптомы</b>
Нос	ринит	насморк
Зев	фарингит	боль в горле
Гортань	ларингит	хрипота
Трахея	трахеит	кашель
Бронхи	бронхит	кашель

### ***Как себя защитить?***

Школа, магазины, общественный транспорт создает условия для беспрепятственного распространения возбудителей инфекционных болезней. Избежать контакта с вирусом гриппа во время эпидемии практически невозможно.

Одним из способов избежать заражения является вакцинация против гриппа, которую необходимо провести осенью до начала эпидемии. Организму нужно помочь, усиливая выработку антител искусственно, в том числе создавая иммунитет заранее, с помощью вакцинации.

Вакцинация против гриппа входит в Национальный Календарь профилактических прививок России. Природа вируса гриппа очень изменчива, поэтому каждый год разрабатывается новая вакцина и каждый год перед началом сезона гриппа необходимо повторно проходить вакцинацию. Увы, прививки не дают 100% эффекта из-за того, что вирус постоянно мутирует, но на 50 – 70 % процентов снизить риск заражения все же можно. Защитный иммунитет возникает через 2 недели после проведения прививки и сохраняется от четырех месяцев до года.

*Изоляция от вируса с помощью:*

- маски при общении с больным;
- полоскании горла по приходе домой;
- очищения слизистой носа (для этого купите в аптеке распылитель «Долфин» и смывайте слизь вместе с вирусами и микробами «морской водой» и «Аквामинерале» и т.д.);
- выходя их дома, закладывайте в нос 5-10 % метилуроциловую мазь или просто мыльную пену для профилактики; можно использовать и оксолиновую мазь, но она вызывает аллергические реакции;
- если ес