

# Профилактика ОРВИ

**ОРВИ** (острая респираторная вирусная инфекция), простуда - это все синонимы одного и того же заболевания. Острая респираторная вирусная инфекция - это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают схожую симптоматику и не лечатся антибиотиками (помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами!). Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая, особенно у детей.



## Профилактика:



Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли. Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.

При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Столовая доза 5-6 ст.л. ягод на литровой термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление. Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней.

Для личной защиты желательно применять при контактах с больными марлевые повязки, прикрывающие нос и рот.

Индивидуально также рекомендуется в качестве профилактики вирусных инфекций повышать защитные свойства организма (рациональное питание, закаливание, витаминотерапия).

## Симптомы:

Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- повышение температуры
- насморк
- бронхит или трахеит (или трахеобронхит)
- головная боль
- недомогание
- першение в горле и покраснение горла

## Лечение:

Это лечение, в основном, симптомов (симптоматическое лечение).

При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,50С у детей.

Кроме того, температура является показателем присоединения бактериальной флоры и появления осложнений (отит, синусит, пневмония и др.), а если постоянно не контролировано применять жаропонижающие средства, то эту картину можно смазать.

