

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№1-2019

Электронная рассылка

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)



В этом выпуске:

1. Острые респираторные инфекции и грипп - самые массовые заболеваниястр. 2
2. В период эпидемии гриппа необходимостр. 2
3. Острые респираторные вирусные инфекциистр. 2
4. Постельный режимстр. 3
5. Сквозное проветривание и влажная уборкастр. 3
6. Питьевой режимстр. 4
7. Борьба с повышенной температуройстр. 4
8. Рекомендации для родителейстр. 5
9. И если все же избежать гриппа не удалосьстр. 6



Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Грипп - одна из наиболее агрессивных форм респираторных инфекций. Грипп в отличие от других острых вирусных инфекций протекает тяжело, может вызвать серьезные осложнения.

Восприимчивость к гриппу высокая. Особенно часто болеют дети в организованных коллективах. Вакцинация против гриппа позволяет в 80-90% случаев предотвратить заболевание, а в остальных случаях – существенно снизить тяжесть заболевания и избежать серьезных осложнений (пневмонии, бронхиты, отиты и др.).

Частые повторные заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) возникают из-за того, что иммунитет вырабатывается только против одного вируса, то есть соответствует каждому возбудителю. Заражение другим типом вируса приводит к новому заболеванию.

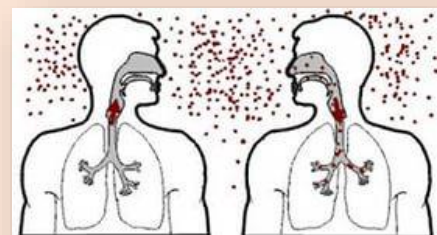
Если Вы не успели своевременно сделать прививку против гриппа, то в период эпидемии гриппа необходимо выполнять следующие рекомендации:



- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, чихают и кашляют;
- избегайте мероприятий, которые проводятся в многолюдных местах;
- чаще мойте руки водой с мылом; как можно реже дотрагивайтесь руками до лица, закрывайте рот и нос при кашле и чихании салфетками;
- чаще проводите сквозное проветривание помещений;
- проводите увлажнение воздуха в квартире любыми способами;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: регулярные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, рациональное питание, в том числе употребление свежих фруктов и овощей.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальные вирусы, риновирусы, аденовирусы и др.). Заражение происходит от больных людей, которые выделяют вирусы в течение всей болезни (7-10 дней).

Заболевания передаются воздушно-капельным путем (при разговоре, при кашле, при чихании и т.д.) и характеризуются острым поражением верхних дыхательных путей.



Симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение и боль в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, чихание, кашель, повышение температуры чаще до 38,0 °С – 38,5 °С.

В лечении острых вирусных инфекций самое важное - это постельный режим, питьевой режим и борьба с температурой.

Постельный режим

Если температура тела больного повышена, больному необходимо соблюдать постельный режим. Любые физические нагрузки в такой ситуации ведут к дополнительной нагрузке на сердечно-сосудистую и иммунную системы. Несоблюдение постельного режима в острый лихорадочный период увеличивает риск осложнений в 30 раз!



Сквозное проветривание и влажная уборка помещений. Комнату, где находится больной, необходимо проветривать. Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе. Вирусы практически мгновенно погибают в прохладном, влажном и движущемся воздухе. Кроме того, необходимо проводить ежедневную влажную уборку помещений, так как вирусы, выделяемые больным человеком, оседают буквально повсюду, в пыли могут сохранять свою живучесть до 2 недель!



КСТАТИ:

Вирусы гриппа сохраняют свою жизнеспособность в воздухе около 4 часов в каплях слюны и мокроты. В сухом виде они могут жить до 2–5 недель.

Аденовирусы, в сухой среде – на мебели или одежде, сохраняют жизнеспособность при комнатной температуре до 2 недель.

Риновирусы, одни из главных виновников простуд, как правило, передаются при непосредственном контакте. Вирусы в огромном количестве находятся на руках больного и передаются окружающим при рукопожатиях, через дверные ручки и другие предметы обихода, к которым больной прикасался руками. На руках риновирусы остаются жизнеспособными до 4 часов.

Питьевой режим

Больному с высокой температурой необходимо употреблять достаточное количество жидкости комнатной температуры, чтобы предотвратить обезвоживание организма. Особенно это важно соблюдать питьевой режим детям дошкольного возраста и престарелым людям, т.к. у них обезвоживание организма происходит гораздо быстрее.

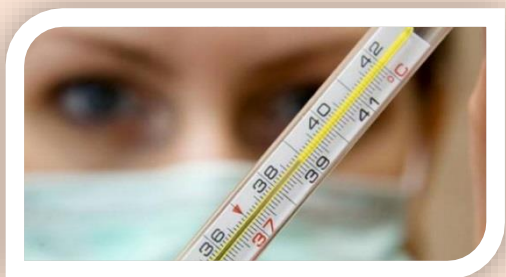


Любая острая вирусная или бактериальная инфекция сопровождается интоксикацией организма, и питье в этой ситуации - это дезинтоксикация. Из организма «вымываются» токсины (продукты жизнедеятельности вирусов) вызывающие интоксикацию и выводятся из человеческого организма через почки.

Кроме того, усиленный питьевой режим помогает организму справиться с потерей жидкости вследствие сильного потоотделения при высокой температуре. Пить можно все: воду, компот, морс, некрепкий чай. Очень хорошо использовать напитки, способствующие повышенному потоотделению - так называемые природные жаропонижающие, это клюква, липа, малина - все, что содержит вещества, которые расширяют кровеносные сосуды, усиливают потоотделение и облегчают теплоотдачу. Соответственно, они снижают температуру тела естественным путем. Отказаться следует от цветных газированных напитков, осторожно нужно использовать натуральные соки в больших количествах.

Борьба с повышенной температурой

Температурная реакция - это защитная реакция организма на внедрение возбудителя болезни. Она говорит о том, что организм сопротивляется, вырабатывается иммунитет, т.е. организм человека начинает вырабатывать специальные белки, которые губительно воздействуют на вирусы и бактерии. Интерферон – это специальный белок, предназначенный для борьбы с вредными микроорганизмами. Чем выше температура тела, тем больше его вырабатывается. Искусственно понижая температуру тела, мы сокращаем выработку и активность интерферона.



В этом случае на арену борьбы с микроорганизмами выходят антитела, которым мы и обязаны выздоровлением, но это происходит гораздо позже. Сбивая температуру раньше времени, мы мешаем организму бороться.

Бороться с температурой нужно лишь тогда, когда цифры превысили 38,5 °С, при такой температуре большинство вирусов и бактерий погибает.

Надо смотреть не только на цифры, но и на самочувствие человека. Если температура 38,5 °С, а больной испытывает сильнейшее недомогание, то температуру можно сбить. Но если температура достигла 38,5 °С – 39,0 °С, а больной чувствует себя при этом терпимо – спешить не нужно, наблюдайте.

Рекомендации для родителей в период эпидемии:

-воздержитесь от посещений многолюдных мест;

-научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

-научите детей кашлять и чихать в салфетку, при отсутствии салфетки, в изгиб локтя;



-заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы);

-рекомендуйте детям не подходить к больным.

Также врачи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи общеукрепляющих мер профилактики:

Витамины и микроэлементы. Особенно здесь важна аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма. Ешьте как можно больше фруктов и овощей. Не нужно забывать, что большое количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах и др.

Народные средства. **Мнение врачей таково: «Грипп - не та болезнь, которую можно вылечить самому чесноком и паром над картошкой».** Народные средства можно использовать параллельно, как дополнительное лечение.

И если все же избежать гриппа (или другого ОРВИ) не удалось,
то не стоит заниматься самолечением.



Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять **ТОЛЬКО** по назначению врача, и ни в коем случае, не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

Войтешонок Н.И., врач-валеолог

Издатель: Отдел общественного здоровья
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач-валеолог