

# ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - большая группа острых вирусных заболеваний, характеризующихся общими симптомами инфекционного токсикоза и преимущественным поражением слизистых оболочек дыхательных путей. ОРВИ занимают первое место в структуре инфекционных заболеваний: ежегодно в мире регистрируется более 1 млрд. больных ОРВИ, в нашей стране – более 30 миллионов. Из года в год отмечается тенденция к росту заболеваемости острыми респираторными инфекциями. К группе высокого риска по заболеваемости ОРВИ относятся дети, у которых заболевания респираторного тракта составляют до 90% всей инфекционной патологии и 65% от всех регистрируемых заболеваний.

Возбудители. Этиология ОРВИ чрезвычайно разнообразна: более 200 представителей из 6 семейств. Большинство возбудителей ОРВИ относятся к РНК-содержащим вирусам 4-х семейств – ортомиксо-, парамиксо-, корона- и пикорнавирусы. Из ДНК-содержащих возбудителей следует назвать еще 2 семейства – адено- и герпесвирусы. Многообразие ОРВИ создает серьезные трудности для терапии и профилактики этих заболеваний.

Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Однако, для гриппа и аденовирусной инфекции, часто встречается и бытовой путь передачи (рукопожатие, предметы обихода), что связано с повышенной устойчивостью данных возбудителей во внешней среде.

## КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА.

Клиническая дифференциальная диагностика заболеваний, вызванных различными этиологическими агентами, зачастую представляет трудности ввиду схожести основных симптомов заболевания, что и является основой их объединения в комплекс ОРВИ. В клинической картине, кроме лихорадки, преобладают два основных синдрома - поражение носоглотки и интоксикационный.

## ЛЕЧЕНИЕ.

При легких и среднетяжелых формах ограничиваются рекомендацией постельного режима, назначением симптоматических средств и больших доз витамина С. Из-за опасности развития геморрагических осложнений предпочтение отдается препаратам, которые не содержат ацетилсалициловую кислоту. Кроме жаропонижающих и противоотечных средств чаще всего применяют противокашлевые и отхаркивающие препараты.

Разработаны методы терапии с применением интерферонов (виферон) и интерферогенов (гриппферон). Часто на практике применение данных групп препаратов не дает должного эффекта из-за позднего начала лечения, в то время как препараты интерферона должны быть применены в первые 2-3 часа после заражения. Антибиотики не оказывают воздействие на вирусы, поэтому их назначают только при развитии вторичных осложнений (пневмонии, отиты, синуситы и др.). Исключение составляют часто болеющие дети и пожилые ослабленные больные, которым антибактериальные препараты могут назначаться уже в первые дни развития болезни.

При тяжелом течении ОРВИ с выраженной гипертермией и другими проявлениями интоксикационного синдрома, а также в случае развития вторичных бактериальных осложнений (ложного крупа, пневмонии и др.), лечение следует проводить в условиях стационара.

# ПРОФИЛАКТИКА

Хорошим барьером на пути инфекции стоит марлевая повязка, или маска. Она защитит вас в местах скопления большого числа людей. Но не забудьте: маска защищает только в течение 2–3 ч, после ее следует поменять на свежую.

Исследованиями доказано, что в течение дня руки человека сотни раз соприкасаются с отделяемым из носа, рта, глаз. Рукопожатия, касание дверных ручек, поручней в общественном транспорте – все это пути передачи инфекции через руки. Через руки микробы попадают в нос, ротовую полость, глаза.

Поэтому целесообразно по возможности отказаться от рукопожатий вообще (тем более в период эпидемий вирусных заболеваний). Руки необходимо мыть часто, особенно в периоды неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

С целью профилактики заболевания гриппом и ОРВИ очень важно ограничить контакты с больными людьми, это особенно касается детей. Желательно избегать мест большого скопления людей, как можно меньше пользоваться общественным транспортом. Полезны продолжительные прогулки на свежем воздухе.

## *Общеукрепляющие меры*

Одним из важных методов профилактики острых респираторных заболеваний (в данном случае речь не идет о гриппе) является закаливание, которое направлено на нормализацию функции дыхательной системы человека в условиях воздействия низкого температурного режима, что уменьшает риск заражения.

В период сезонного пика заболеваемости ОРВИ кроме общегигиенических правил, используют промывание полости носа и полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки, смазывание полости носа или закапывание масляных экстрактов (пиносол, витаон) перед выходом из дома. К мерам плановой профилактики следует отнести ежедневное пребывание на свежем воздухе в сочетании с употреблением свежих овощей и фруктов. В период эпидемий гриппа и других ОРВИ можно принимать чеснок по 2-3 зубчика ежедневно. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука. При использовании народных методов профилактики необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, должны стать образом жизни.

Рекомендуем также: избегать переохлаждений, своевременное проветривание и влажная уборка помещений, прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, спортом, закаливание, полноценное витаминизированное питание, отказ от курения и употребления алкогольных напитков, а также применение неспецифических средств профилактики. Перед использованием этих препаратов необходимо проконсультироваться с врачом и внимательно ознакомиться с инструкцией по их применению.

В осенне-зимний сезон следует рекомендовать дополнительный прием аскорбиновой кислоты. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании

окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также киви и цитрусовых - лимонах, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

При появлении первых признаков заболевания необходимо обратиться к врачу.

Помните, что профилактика всегда дешевле лечения и позаботиться о ней стоит заранее!

## ГРИПП

Наиболее тяжелое заболевание среди ОРВИ -

Грипп - мощная инфекция, поражающая большое количество людей за относительно короткое время. По скорости распространения ни одна инфекция - и даже печально известная атипичная пневмония - не может с ним сравниться. Ежегодно в области переболевает каждый четвертый житель. Велик и экономический ущерб от этих массовых заболеваний. По расчетам специалистов затраты, связанные с нетрудоспособностью туляков ежегодно составляют около 40 млн. рублей. Каждый год в мире от гриппа и ОРВИ умирают 4,5 млн. человек.

Заболевание гриппом сопровождается высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей, но самое опасное - это осложнения. Не случайно эпидемии и даже слабые сезонные вспышки сопровождаются ростом обострений сердечных и легочных заболеваний, которые иногда приводят к смертельным исходам.

## Вакцинация против гриппа

В борьбе с гриппом решающее значение имеет вакцинация, поскольку она не только резко снижает уровень заболеваемости, но и значительно смягчает течение инфекции, предупреждает возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

В настоящее время населению предлагается широкий ассортимент вакцин, которые зарегистрированы в России, безопасны, высоко эффективны и соответствуют стандартам Всемирной организации здравоохранения.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет до начала эпидемии. В среднем для обеспечения надежной защиты организма от гриппа требуется 2-3 недели. Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от инфекции, так как приобретенный иммунитет не продолжителен, его хватает только на один год. Ежегодно состав вакцин против гриппа, как зарубежных, так и отечественных, обновляется в зависимости от циркулирующих штаммов гриппа.

Вакцинация против гриппа проводится в рамках приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения "Здоровье" за счет средств федерального бюджета определенным

группам населения, которые наиболее подвержены риску заражения или возникновения тяжелых осложнений.

Врач-терапевт Григорьевская Т.И.