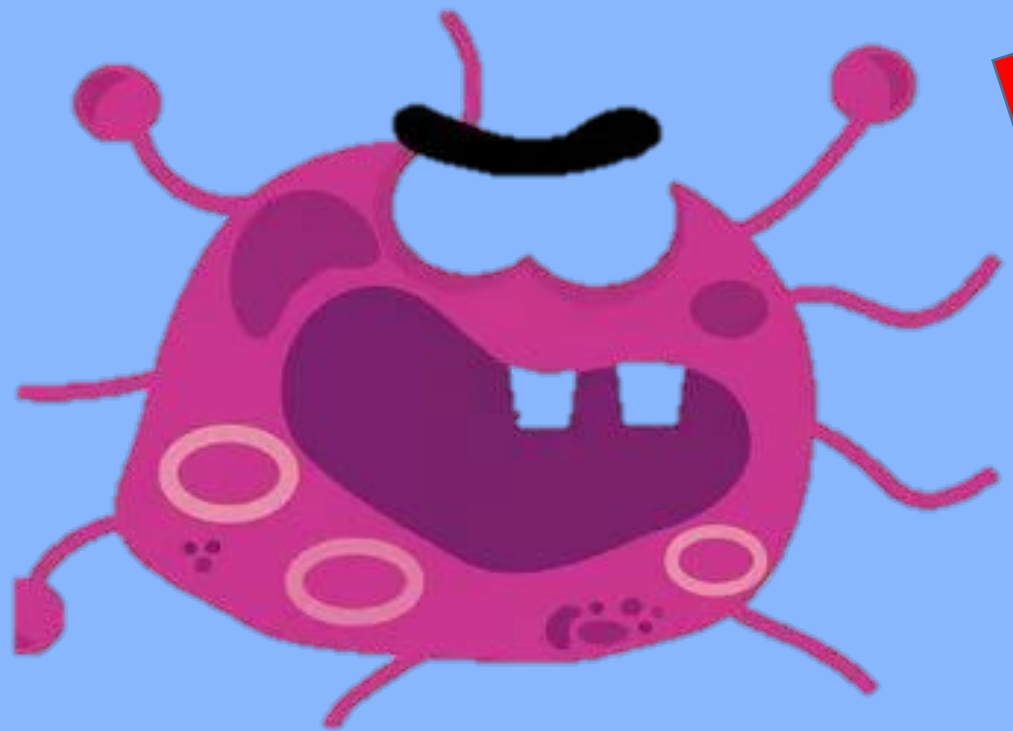


ОРВИ – причины, профилактика и лечение



- Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. В народе их называют «простуда».





Дыхательные пути

Верхние дыхательные пути

Носовая полость

Глотка

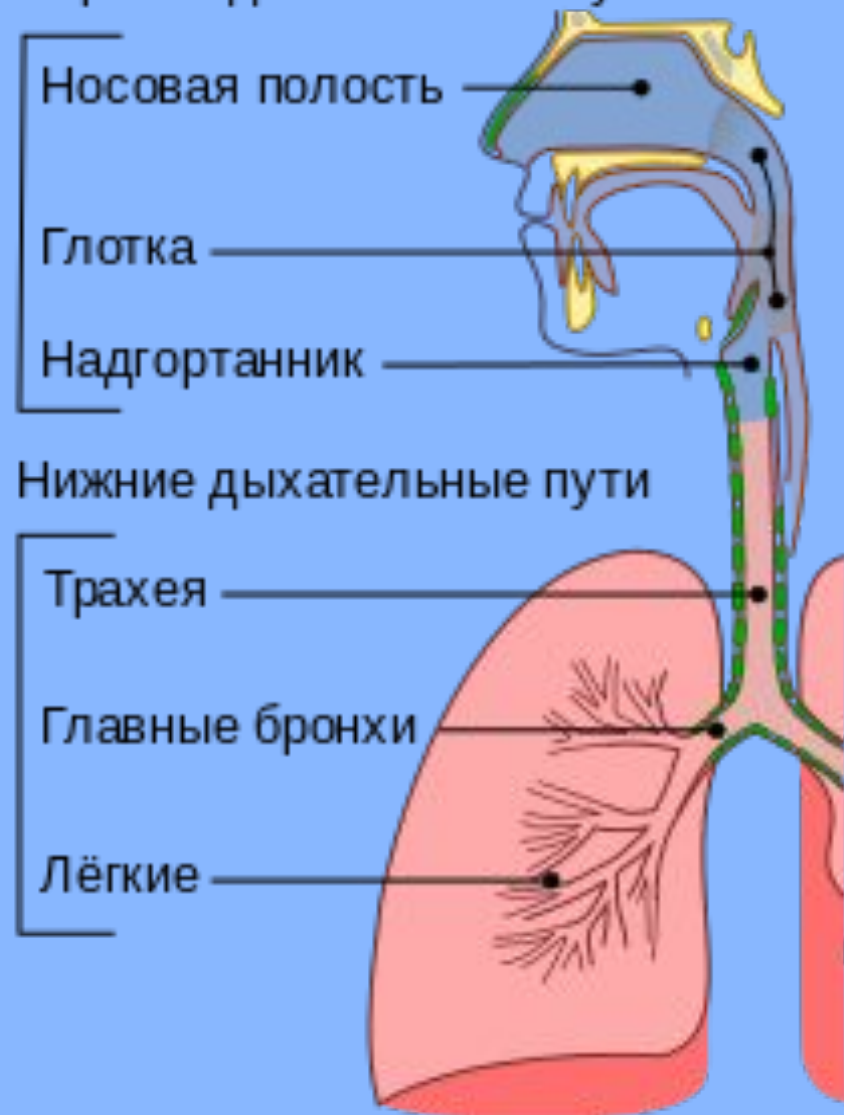
Надгортанник

Нижние дыхательные пути

Трахея

Главные бронхи

Лёгкие



Факторы риска

переохлаждение;

стресс;

плохое питание;

неблагоприятная экологическая обстановка;

хронические инфекции.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Основные симптомы гриппа и ОРВИ

Недомогание – слабость в мышцах и ломота в суставах, хочется все время лежать;

сонливость – постоянно клонит в сон, сколько бы времени человек не проспал;

насморк – поначалу не сильный, просто как прозрачная жидкость из носа.

Большинство списывают это на резкую смену температур (зашел с холода в теплое помещение, и в носу выступил конденсат);

озноб – неприятные ощущения при прикосновении к коже;

боль в горле – она может выражаться как першением, так и чувством покалывания или даже резей в области шеи.

В зависимости от состояния иммунной системы, симптомы ОРВИ могут прибавляться либо уменьшаться. Если защитные функции органов дыхания находятся на высоком уровне, от вируса будет избавиться очень просто и болезнь не вызовет осложнений.

Симптомы при ОРВИ, требующие неотложной помощи врача

температура выше 40 градусов, почти или не реагирующая на прием жаропонижающих препаратов;

нарушение сознания (спутанное сознание, обмороки);

появление сыпи на теле (звездочки, кровоизлияния);

боль в грудной клетке при дыхании, затруднение вдоха или выдоха, чувство недостатка воздуха, кашель с мокротой (розовой окраски — более серьезно);

длительная, более пяти дней лихорадка;

боль за грудиной, не зависящая от дыхания, отеки;

появление выделений из дыхательных путей зеленого, коричневого цвета, с примесью свежей крови;

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

БОЛЬ В ГОРЛЕ

Боль в горле при гриппе или ОРВИ переносится очень тяжело, особенно детьми, поэтому отнеситесь к капризам малыша с пониманием. Победить боль в горле вам помогут наши советы.



ТЕПЛЫЕ, НЕ ГОРЯЧИЕ (!) НАПИТКИ

Облегчают состояние, помогают снять воспаление в горле.



МЕД

К витаминным чаям можно добавлять мед, он действует как местный антисептик. Для максимального эффекта мед нужно рассасывать во рту (для ребенка – половина чайной ложки).



ПОЛОСКАНИЕ

Полощите горло отварами ромашки, календулы, шалфея.



СИРОП ОТ КАШЛЯ

Сироп от кашля следует принимать по назначению врача.



ИНГАЛЯЦИИ

Если ребенок не страдает аллергией, можно использовать эфирные масла мяты и сосны. Используйте ингалятор, в котором температура пара строго контролируется и не превышает 37°C.



ПРОТИВО-ВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА

При ОРВИ необходимо принимать местные антисептические и противовирусные препараты, назначенные врачом.

Внимание! Боль в горле вирусного характера не лечится антибиотиками, т.к. они не воздействуют на вирусы.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

НАСМОРК

Сильная заложенность носа может быть признаком ринита – одного из симптомов гриппа и ОРВИ. Чтобы больному взрослому или ребенку дышалось легче, а насморк не привел к развитию осложнений в виде хронического ринита или гайморита, нужно выполнять рекомендации врача:



Закройте большим пальцем руки ноздрию, сделайте глубокий вдох, закройте рот и освободите полость носа от слизи. То же самое проделайте с другой ноздрей. При уходе за малышом воспользуйтесь грушей-аспиратором или маленькой клизмой со специальным кончиком.



Приготовьте солевой раствор (1 ч. л. соли на 1 стакан воды) и закапайте по 3 капли в каждую ноздрию. Взрослые промывают нос этим раствором с помощью аспиратора. Также для промывания носов и носиков используют готовые аптечные физрастворы и морскую воду.



Не забудьте о каплях в нос, назначенных врачом. Если сопли текут, сначала промойте нос физраствором, высморкайте сопли, потом закапайте капли. Если соплей нет, а нос заложен, то сначала нужно закапать капли, высморкаться, потом промыть физраствором.



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38,5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.



37°C

При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.



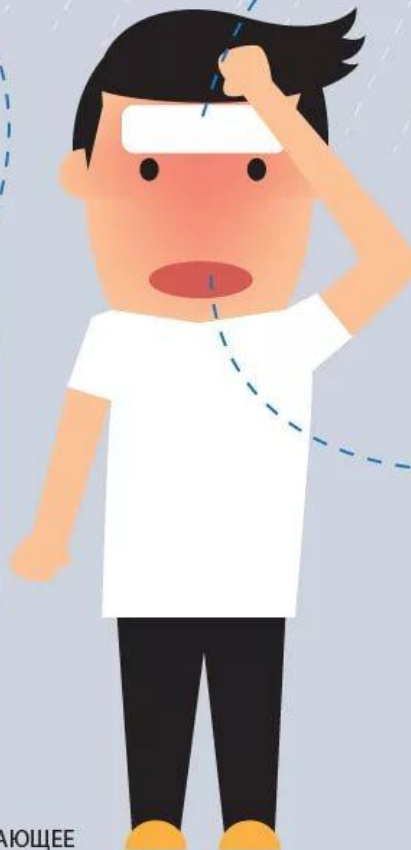
38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.



39°C

! ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.



ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.

ГРИПП И ОРВИ. Как бороться с эпидемией?

5 шагов

позволяющих избежать тяжелых последствий

1.

Укрепляйте свой

ИММУНИТЕТ



2.

Если все-таки заболели - вовремя проходите

ДИАГНОСТИКУ



3.

Обращайтесь с анализами **К ТЕРАПЕВТУ** - не занимайтесь самолечением



4.

Возникли осложнения на уши, горло и другие органы?

ОБРАТИТЕСЬ К ЛОРУ



5.

Получили назначение? Зайдите с рецептом

В АПТЕКУ



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

**Будьте
здоровы!!!**

