

ОРВИ или острые респираторные вирусные - являются самыми распространенными заболеваниями человечества и составляют половину всех острых заболеваний. С ОРВИ связано 30-50% потерь рабочего времени у взрослых и 60-80% пропусков школьных занятий у детей. **Возбудителями ОРВИ являются** различные вирусы. Уже описано более 200 респираторных вирусов. В основном они поражают верхние дыхательные пути (т.е. нос, глотку, гортань, трахею), однако у детей раннего возраста во время эпидемий возникают бронхиты и пневмонии. Определить, какой именно вирус явился причиной заболевания у конкретного больного довольно сложно. Поскольку симптомы ОРВИ не являются специфичными для того или иного вируса. Точный диагноз можно установить только лабораторными методами. Однако необходимости в таких методах обычно нет, поскольку лечение всех видов ОРВИ в большинстве случаев аналогично.

Принято выделять несколько основных видов ОРВИ, каждый из которых имеет своего возбудителя.

- **Риновирусная инфекция.** Считается основной причиной банальной простуды. Чаще всего протекает легко и специального лечения не требует.
- **Коронавирусная инфекция.** Протекает аналогично риновирусной инфекции, однако продолжительность заболевания несколько меньше (6-7суток).
- **Аденовирусная инфекция.** Этому виду заболевания подвержены в основном дети, в том числе грудные. Часто сопровождается симптомами конъюнктивита (ощущение песка в глазах, покраснение, слезотечение).
- **Парагрипп.** Частыми симптомами парагриппа являются боль в горле, осиплость, лающий кашель.

Обязательным признаком любого вида ОРВИ является простуда.

Простуда 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.

Методы распространения ОРВИ

Респираторные вирусы живут и размножаются в клетках слизистой носа и в большом количестве выделяются вместе с носовым секретом больного человека. Наибольшая концентрация вирусов в носовом отделяемом бывает во время первых трех дней заболевания. Кроме того, вирусы выделяются в окружающую среду при кашле и чихании. После этого вирусы оседают на различных поверхностях, остаются на руках больного человека, а также сохраняются на полотенцах, носовых платках и других предметах гигиены. Здоровый человек может заразиться при вдыхании воздуха, содержащего большое количество вирусов, а также при использовании предметов гигиены больного – вирусы при этом попадают через руки на слизистую носа или глаз.

Все знают о том, что ОРВИ - заболевание сезонное. Эта большая распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРВИ люди со сниженным иммунитетом: это дети, пожилые люди, а также люди, страдающие каким-либо врожденным или приобретенным иммунодефицитом.

Причины ОРВИ у детей

Новорожденный получает временный иммунитет к респираторным вирусам от матери. Однако к 6 месяцам жизни этот иммунитет ослабевает, тогда, как собственный иммунитет ребенка еще окончательно не сформирован. В это время ребенок наиболее подвержен простудным заболеваниям. Необходимо помнить, что у маленьких детей отсутствуют навыки личной гигиены: такие как мытье рук, прикрывание рта при чихании и кашле. Кроме того, дети часто дотрагиваются руками до носа, глаз и рта.

В первую очередь важно не допускать попадания болезнетворных вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого **необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми**, особенно в первые три дня заболевания. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится. Поэтому важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы. **Не следует дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.** Надо помнить, что **мыло не убивает болезнетворные вирусы**. Мытье рук водой с мылом вызывает механическое удаление микроорганизмов с рук, чего вполне достаточно. Кроме того, риск подхватить ОРВИ напрямую зависит от иммунитета, т.е. сопротивляемости организма инфекциям.

Для поддержания нормального иммунитета необходимо:

- Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательна свежий воздух, в том числе ходьбой в быстром темпе.
- Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.
- Избегать стрессов.

Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов.

Лечение ОРВИ

- Режим: спокойный полупостельный. Комната должна обязательно регулярно проветриваться.
- Обильное теплое питье (не менее 2л в сутки), лучше богатое витамином С - чай с лимоном, настой шиповника, морс. Выпивая ежедневно большое количество жидкости, больной человек проводит дезинтоксикацию – т.е. ускоренное выведение из организма токсинов, которые образуются в результате жизнедеятельности вирусов.
- Нестероидные противовоспалительные препараты: парацетамол, ибупрофен, диклофенак. Эти препараты обладают противовоспалительным действием, снижают температуру тела, уменьшают боль. Возможен прием этих препаратов в составе лекарственных порошков типа Coldrex, Terraflu и др. Следует помнить, что снижать температуру ниже 38°C не стоит, поскольку именно при этой температуре тела в организме активизируются защитные механизмы против инфекции. Исключения составляют больные, склонные к судорогам, и маленькие дети.
- Антигистаминные препараты – это лекарственные средства, которые применяются для лечения аллергии. Они обладают мощным противовоспалительным эффектом, поэтому уменьшают все признаки воспаления: заложенность носа, отек слизистых. Препараты первого поколения этой группы - димедрол, супрастин, тавегил - обладают побочным эффектом: вызывают

сонливость. Препараты второго поколения - лоратадин (кларитин), фенистил, семпрекс, зиртек - этим эффектом не обладают.

- Капли для носа. Сосудосуживающие капли для носа уменьшают отек, снимают заложенность. Однако это не столь безопасный препарат, как может показаться. С одной стороны, во время ОРВИ необходимо применять капли, чтобы уменьшить отек и улучшить отток жидкости из носовых пазух для предотвращения развития гайморита. Однако частое и длительное применение сосудосуживающих капель опасно в отношении развития хронического ринита. Бесконтрольный прием препаратов вызывает значительное утолщение слизистой носовых ходов, что приводит к зависимости от капель, а затем и к постоянной заложенности носа. Лечение этого осложнения – только хирургическое. Поэтому нужно строго соблюдать режим употребления капель: не дольше 5-7 дней, не более 2-3 раз в сутки.
- Лечение боли в горле. Самое эффективное средство (оно же самое нелюбимое многими) – это полоскание горла дезинфицирующими растворами. Можно использовать настои шалфея, ромашки, а также готовые растворы, такие как фурацилин. Полоскание должно быть частым – раз в 2 часа. Кроме того, можно применять дезинфицирующие спреи: гексорал, биопарокс и др.
- Препараты от кашля. Цель лечения кашля – снизить вязкость мокроты, сделать ее жидкой и легкой для откашливания. Немаловажен для этого питьевой режим – теплое питье разжижает мокроту. При трудностях с откашливанием можно принимать отхаркивающие препараты, такие как АЦЦ, мукалтин, бронхолитин и др. Не стоит самостоятельно (без консультации врача) принимать препараты, подавляющие кашлевой рефлекс – это может быть опасно.

Антибиотики – применять не следует!!!

Антибиотики совершенно бессильны в отношении вирусов, их используют только при возникновении бактериальных осложнений. Поэтому не следует применять антибиотики без назначения врача, как бы того не хотелось. Это небезопасные для организма препараты. Кроме того, бесконтрольный прием антибиотиков приводит к возникновению устойчивых к ним форм бактерий.

Осложнения при ОРВИ

1. **Острый синусит.** Во время ОРВИ организм ослаблен и в большей степени подвержен другим видам инфекции, в том числе бактериальным. Частым осложнением является бактериальный синусит – воспаление пазух носа, а именно гайморит, фронтит, сфеноидит. Заподозрить, что течение ОРВИ осложнилось развитием синусита, можно в том случае, если симптомы заболевания не проходят в течение 7-10 дней: остается заложенность носа, тяжесть в голове, головная боль, повышенная температура. При отсутствии лечения острый синусит легко переходит в хроническую форму заболевания, которая лечится значительно сложнее. Необходимо понимать, что поставить диагноз острого синусита, а тем более назначить лечение, может только врач.
2. **Острый отит.** Такое неприятное осложнение простудных заболеваний, как воспаление среднего уха знакомо многим. Пропустить и не заметить его сложно. Однако острый отит крайне важно не запустить и вовремя проконсультироваться с врачом для назначения адекватного лечения. Инфекционный процесс в среднем ухе чреват серьезными осложнениями.
3. **Острый бронхит.** Бактериальная инфекция может также поражать бронхи. Острый бронхит проявляется кашлем, часто с отделением мокроты желтого или зеленого цвета. Необходимо отметить, что люди, страдающие хроническими

заболеваниями верхних дыхательных путей (хроническим бронхитом, гайморитом) склонны к развитию обострений этих заболеваний во время и после ОРВИ.

4. **Пневмония (или воспаление легких).** Пожалуй, одно из самых грозных осложнений ОРВИ. Диагноз ставится на основании комплексного обследования, однако если при обычной простуде улучшения не наблюдается в течение 7-10 дней, сохраняется высокая температура, кашель следует немедленно проконсультироваться с врачом.