Профилактика ОРИ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) — распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. К числу ОРИ относят грипп, парагрипп, аденовирусные болезни, респираторно-синцитиальную и риновирусную инфекции.

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных инфекций (ОРИ).

Возбудители гриппа – это три типа вируса гриппа (тип А, тип В и тип С). Все три типа вируса гриппа сильно отличаются по строению и потому иммунитет против одного типа вируса не работает против вируса другого типа. Кроме того, вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе. Именно поэтому большинство людей болеют гриппом каждый год.

К гриппу и ОРИ восприимчивы все возрастные категории людей.

Максимальная распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРИ люди со сниженным иммунитетом: это дети, пожилые люди, а также люди, страдающие каким-либо врожденным или приобретенным иммунодефицитом и хроническими заболеваниями.

Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся вирусы.

**Основные симптомы** ОРИ — насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость, повышение температуры тела.

Клиника гриппа. Инкубационный период гриппа очень короткий – от нескольких часов до 2-3 суток.

Все типы вируса гриппа обладают большим сродством к слизистой оболочке дыхательных путей, где происходит первичное размножение вируса. Симптомы гриппа нарастают стремительно: вслед за першением в горле, чиханием, сильно повышается температура тела (40°С и выше), появляется недомогание, сильные мышечные и головные боли. В последующие дни, на фоне сохраняющейся лихорадки, появляется сухой кашель сопровождаемый болью за грудиной. Сухой кашель постепенно становится влажным. Регрессия симптомов гриппа, при неосложненном течении болезни наблюдается на 5-6 день.

Со стороны дыхательной системы возможно развитие бронхита и пневмонии (редко развивается тяжелая геморрагическая пневмония, вызванная размножением вируса в тканях легких). У детей на фоне гриппа может развиться вирусный энцефалит или менингит. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца и лёгких.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Иммунитет после перенесенных заболеваний строго типоспецифический, например, к вирусу гриппа, парагриппа, риновирусу. Поэтому один и тот же человек может заболевать ОРИ до 5—7 раз в течение года.

**Профилактика** ОРИ и гриппа состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного приема витаминных препаратов.

Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация, проводимая в предэпидемический период.

В разгар эпидемии рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях, стараться избегать тесного контакта с больными людьми, соблюдать «респираторный этикет», а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

**Вважно помнить о  следующих мерах профилактик**и:

* В транспорте, в общественных местах старайтесь **не дотрагиваться руками до носа и рта**.
* После посещения общественных мест **мойте руки с мылом**.
* Замените тканевые **носовые платочки  бумажными – одноразовыми**, чтобы не  «носить в кармане» скопление микробов.
* Регулярно **проветривайте помещение** дома и на  работе, поскольку вирус гриппа активен в закрытом помещении, где сухо и тепло.
* **Увлажняйте воздух** в помещении, чаще делайте влажную  уборку. Вирусы легко проникают в пересушенную слизистую оболочку носа и рта.
* **Используйте медицинскую маску** при посещении общественных мест, при заболевании ваших близких или, если сами чувствуете недомогание, не забывайте менять её каждые 2 часа.
* В период эпидемии **воздержитесь от посещения общественных мест** со скоплением людей (театр, кино, музеи, спортивные состязания и др.). Отмените походы в гости.
* Старайтесь**избегать контактов с людьми**, у которых есть явления вирусной инфекции. Если пришлось столкнуться в транспорте или в другом месте с инфицированными людьми, постарайтесь при возможности держаться от них хотя бы на расстоянии 1 метра или отвернуться.

**«Респираторный этикет»** - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.

Вот эти правила:

при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.

**Для профилактики ОРИ следует использовать** как комплексы витаминов, так и раздельно витамин С, витамин Д, витамин А, витамин Е, омега 3. Витамины А, Е, омега 3 поддерживают слизистые в оптимальном рабочем состоянии для препятствия проникновению возбудетелей через верхние дыхательные пути. Употребление зелени, клетчатки (при непереносимости клетчатки использовать инулинсодержащие продукты-артишок, чеснок, цикорий, лопух, девясил) , квашенных овощей способствует правильной работе кишечника, который относится к отдельному иммунному органу за счет выработки антител к возбудителям инфекций, синтеза антибактериальных веществ и синтеза бактериями витаминов , биологически активных веществ.

Материал подготовила врач-терапевт Живушко М.А.