

# **ОРВИ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ТЕЧЕНИЕ, ЗАБОЛЕВАНИЯ, МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.**

Выполнила: студентка 3 курса

Поздеева Анна

# ОРВИ. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.

- ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Среди возбудителей, наиболее частыми являются – вирусы гриппа, парагриппа, а деновирусы и риновирусы.
- В зону поражения ОРВИ входят — нос, околоносовые пазухи, горло, гортань, трахея, бронхи, легкие. Под «прицелом» также находится конъюнктива (слизистая оболочка глаза).

- Заболевание ОРВИ является одним из самых распространенных инфекционных болезней. Больше всего ОРВИ болеют дети, посещающие детский сад, школу – до 10 раз в год. Это обусловлено еще не сформировавшимся иммунитетом, близком контакте друг с другом, отсутствие знаний и/или нежелание соблюдать превентивные меры во избежание заражения.



- Другими группами, входящими в зону риска являются студенты, учителя, офисные сотрудники, медработники и другие. Однако взрослые обычно меньше болеют острыми респираторными заболеваниями вирусной этиологии, что связано со сформировавшейся иммунной системой, а также ее стойкостью к данным заболеваниям из-за других перенесенных болезней. Однако, даже если взрослый человек не восприимчив к развитию данной инфекции в организме, и у него отсутствуют явные признаки заболевания, он может являться просто носителем инфекции, заражая всех вокруг себя.
- Острая респираторная вирусная инфекция имеет сезонность. Так, больше всего случаев заболеваемости отмечены в период с сентября—октября по март—апрель, что связано с гиповитаминозами, а также прохладной и влажной погодой.

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОРВИ.

• ОРВИ передается:

1. воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, близком разговоре)
2. при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия и дальнейший контакт рук с ротовой полостью)
3. контакт с предметами носителя инфекции (посуда, одежда).

Когда человек подхватывает инфекцию, он сразу же становится ее носителем. При первых же признаках ОРВИ (общее недомогание, слабость, насморк) – больной начинает заражать всех, кто его окружает. Как правило, первый удар берут на себя родные, рабочий коллектив, люди в транспорте. Именно этим обусловлена рекомендация – при первых признаках ОРВИ, больному оставаться дома, а здоровым людям, если СМИ сообщают о вспышке данного заболевания, избегать пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, праздничные собрания на улице и т.д.).

# ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД И РАЗВИТИЕ ОРВИ.

- Во время контакта человека с инфекцией, вирус:

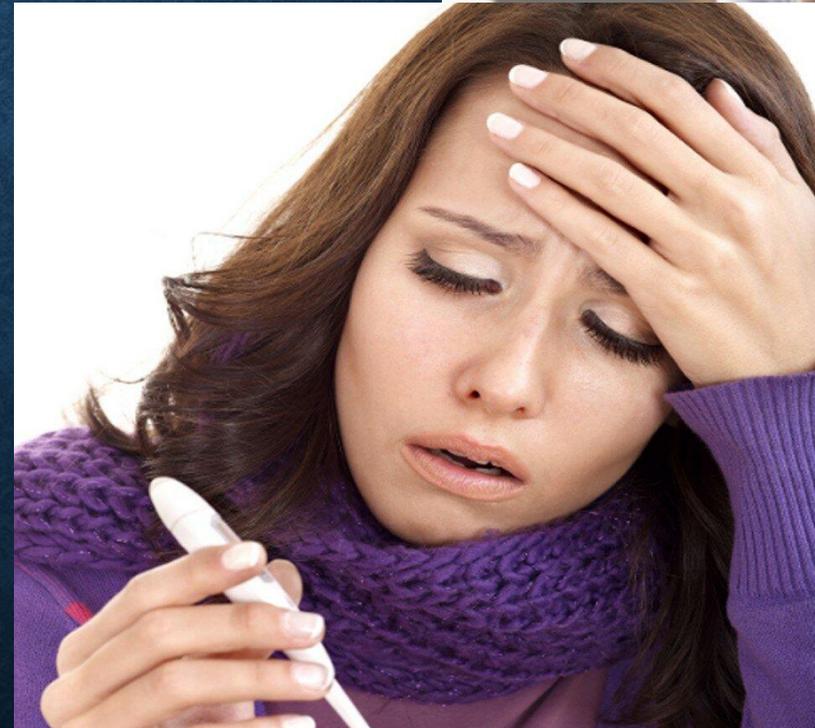
1. В начале оседает на слизистой оболочке верхних дыхательных путей (нос, носоглотка, рот), своей потенциальной жертвы
2. Далее инфекция начинает выделять токсины, которые всасываются в кровеносную систему и разносятся кровью по всему организму
3. Когда у пациента поднимается температура тела, это свидетельствует о том, что инфекция уже попала в кровеносную систему и включились защитные функции организма, т.к. повышенная температура фактически уничтожает вирус и производные ним токсины.

- **Инкубационный период** острой респираторной вирусной инфекции составляет около 2 дней, т.е. от попадания вируса на слизистую и до появления первых симптомов заболевания. В это время человек может ощущать легкое недомогание, раздражительность. Далее, по мере заражения симптоматика усиливается.
- После перенесенной болезни иммунитет не стойкость к ОРВИ, что обусловлено с большим количеством различных вирусов и их штаммами. Более того, вирусы подвержены мутации. Это пр...кет болеть ОРВИ до 4 раз в год.



# СИМПТОМЫ ОРВИ

- Начало ОРВИ характеризуется :
  - ❖ заложенность носа
  - ❖ Насморк
  - ❖ зуд в носу
  - ❖ чихание и покраснение глаз.
  - ❖ Через сутки температура тела начинает подниматься до  $37,5-38^{\circ}\text{C}$ , что свидетельствует о начале борьбы иммунной системы с инфекцией.



- ***Среди других признаков ОРВИ различают:***
  - першение и боль в горле, его покраснение и кашель;
  - слезоточивость, боль в глазах;
  - общая слабость, недомогание;
  - увеличение лимфатических узлов;
  - отсутствие аппетита;
  - бессонница;
  - головная боль;
  - ломота в суставах;
  - повышенная потливость;
  - озноб.

- ***ОРВИ у маленьких детей может сопровождаться:***
- диареей (понос);
- потерей веса;
- беспокойством, частым плачем;
- нежеланием кушать;
- бессонницей;
- повышенной температурой.



# ОСЛОЖНЕНИЕ ОРВИ.

- Если при ОРВИ не принять необходимых мер по его лечению, могут развиваться осложнения, которые выражаются в развитии следующих болезней и состояний:
- Менингит; Отит; Ларингит; Трахеит;
- Пневмония;
- Синусит; Гайморит; Конъюнктивит;
- Коронавирусная инфекция COVID-19
- Ячмень;
- Неврит;
- Заболевания сердца;
- Обострение других хронических болезней.

- Вторым фактором, который приводит к развитию ОРВИ – ослабленный иммунитет, который выполняет защитные функции организма от тех самых инфекций.
- **Иммунная система ослабляется в основном из-за:**
- некачественного питания — недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также употребление малополезной и вредной пищи;
- переохлаждения организма;
- стрессов, которые пагубно воздействуют на иммунитет не меньше, чем переохлаждение организма;
- хронических заболеваний, таких как – сахарный диабет, язва, бронхит, пневмония и др.;
- обильного приема различных лекарственных препаратов;
- неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания или работы.

# ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

**I. Постельный или полупостельный режим.** Это необходимо для аккумуляции энергии необходимой для организма на борьбу с инфекцией, а также для избегания возможных осложнений. Кроме того, это минимизирует присоединение вторичной инфекции, т.к. организм при ОРВИ и так ослаблен.

**II. Обильное питье.** Обильное питье (2-3 л/сутки) способствует ускоренному выведению из организма токсинов, вырабатываемых вирусами, которые отравляют весь организм. Кроме того, при повышенной температуре организм выделяет больше влаги, т.е. у больного присутствует повышенная потливость, поэтому необходимо пополняться дополнительным запасом воды. Единственное, обильное питье может быть противопоказано пациентам с почечной недостаточностью, заболеваниями сердца.

Большое количество вирусов боится щелочи, поэтому в питье отдавайте предпочтение минеральным водам. Кроме того, в борьбе с инфекционными заболеваниями организму отлично помогает витамин С (аскорбиновая кислота), который укрепляет иммунитет. Большое количество витамина С присутствует в шиповнике, а также соках из клюквы, брусники, апельсина. Благоприятно при ОРВИ на организм воздействуют и чай с малиной, лимоном и мёдом.



- **Прогревания носа.** Хорошо помогает для снятия отечности слизистой носа, улучшения циркуляции крови, отхождения из носовых пазух патологического секрета, образованного инфекцией.
- **Промывание носа.** Как вы помните, дорогие читатели, что носовая полость это практически первая локация, которая подвергается атаке со стороны инфекции. Именно поэтому носовую полость необходимо промывать, что минимизирует не только дальнейшее развитие болезни, если она только начинает себя проявлять, но также является отличным профилактическим способом, если ее признаков вообще нет. Кроме этого, как раз из носовой полости инфекции активно распространяется внутрь организма, поэтому при ОРВИ ее необходимо ежедневно промывать.

- **Полоскание горла.** Горло, как и носовую полость, необходимо полоскать с той же причиной, т.к. это первый барьер между инфекцией и организмом, поэтому этот «блок-пост» необходимо постоянно ополаскивать. Полоскание горла также способствует облегчению кашля — перевод его из сухой во влажную форму. Эта процедура ограничит возможность обострения болезни из-за раздраженной от кашля слизистой.
- **Ингаляции.** Данная процедура практически направлена на то же, что и полоскание горла – на облегчение кашля. Из народных средств, для ингаляции можно применять пар из картофеля «в мундире», а также отвары из ромашки, календулы, мяты и других лекарственных трав. Из современных средств, для облегчения проведения ингаляции можно приобрести небулайзер.
- **Диета при ОРВИ.** При ОРВИ желательно питаться легкоусвояемой пищей, обогащенной витаминами и микроэлементами. Особый акцент необходимо делать на витамин С. Желательно исключить жирную, острую и жареную пищу, копчености.
- **Симптоматическое лечение.** Направлено на подавление тех или иных симптомов для облегчения течения болезни.

# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ.

• **Профилактика ОРВИ включает в себя следующие рекомендации:**

1. при оглашении эпидемии в Вашем районе проживания носите маски;
2. не допускайте переохлаждения организма;
3. питайтесь преимущественно здоровой пищей, обогащенной витаминами и минералами, особенно осенью, зимой и весной;
4. старайтесь в это же время употреблять в пищу природные антибиотики, такие как – чеснок и лук;
5. чаще проветривайте жилое и рабочее помещение;
6. если в доме есть больной ОРВИ, тогда выделите ему для отдельного пользования столовые предметы (вилки, ложки, посуду), постель, полотенца, а также дезинфицируйте ежедневно дверные ручки и другие предметы, с которыми контактирует пациент;

7. соблюдайте правила личной гигиены;
8. проходите вакцинацию, но не бесплатными препаратами, а дорогостоящими и проверенными вакцинами;
9. закаляйте свой организм;
10. старайтесь больше двигаться;
11. откажитесь от курения;
12. если Вы во время эпидемии часто бываете в местах большого скопления людей, по приходу домой делайте промывание носовых проходов слабо соляным раствором;
13. избегайте мест большого скопления людей, если на то нет необходимости.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

