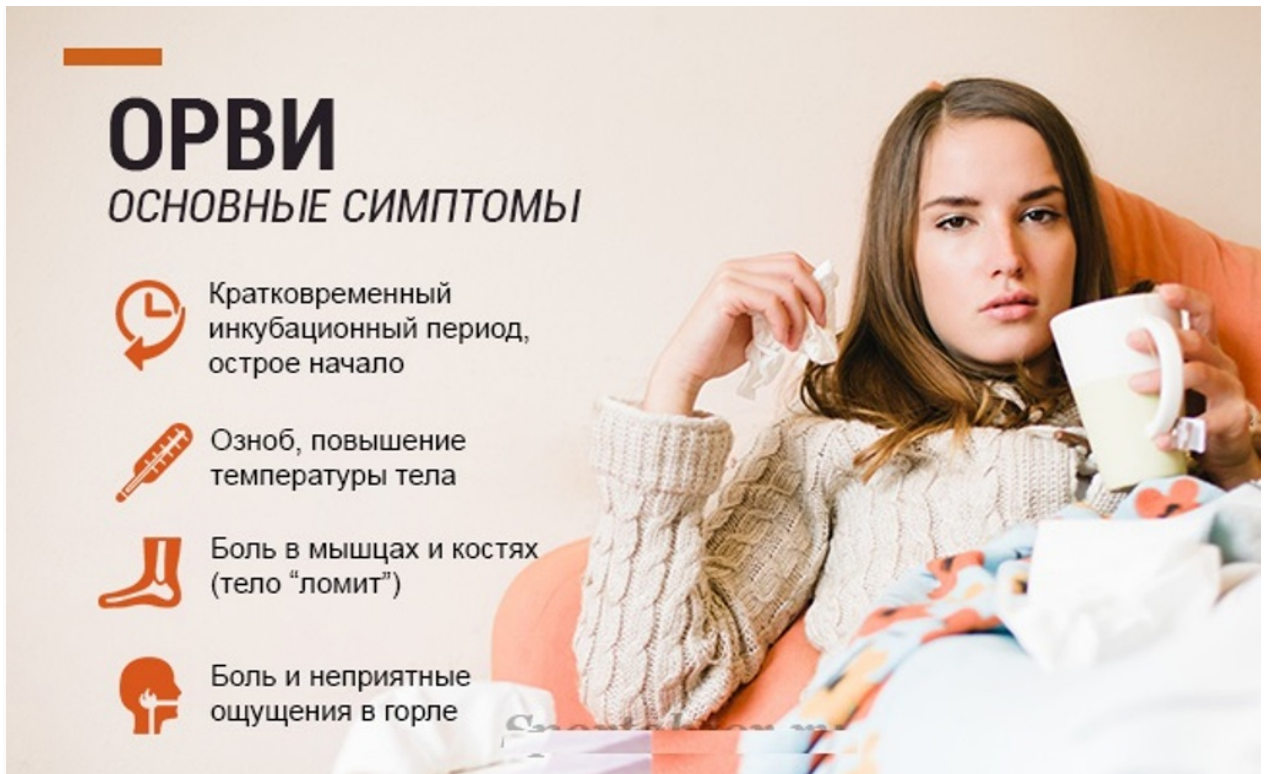


Острые респираторные инфекции

*Если бы мы с ума сошли, то не оба сразу.
С ума поодиночке сходят.
Это только гриппом все вместе болеют.*

м/ф "Трое из Простоквашино"



Острые респираторные инфекции остаются одними из наиболее распространенных инфекционных заболеваний, которые в основном протекают в легкой форме, но есть вероятность развития тяжелых форм заболевания. Заболеваемость острыми инфекциями верхних дыхательных путей неуточненной этиологии и гриппом в России, по данным официальной статистики, составляет 19-20 тыс. на 100 тыс. населения ежегодно, превышая в десятки раз аналогичные показатели для других инфекционных болезней, и составляет 90% всех регистрируемых случаев инфекционных и паразитарных болезней. Респираторные вирусы — многочисленное семейство ультрамикроскопических внутриклеточных паразитов. Это парамиксовирусы, пикорнавирусы, аденовирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа, гриппа А, В, С.

Возбудители инфекционных респираторных заболеваний обладают высокой контагиозностью (заразностью), но пробраться в организм они могут только через слизистые оболочки дыхательных путей. Основной способ инфицирования - воздушно-капельный. Вирусные частицы перелетают по воздуху с капельками жидкости, которые вырываются изо рта больного человека при чихании, кашле. Второй способ заражения — контактно-бытовой. Прямой путь — через

рукопожатие с носителем инфекции, не прямой — через зараженные поверхности. Подхватив вирус на руки, его легко занести в нос, рот — «входные ворота» ОРВИ. Большинство пациентов обращаются к терапевтам по поводу острой респираторной инфекции. На инфекции верхних дыхательных путей приходится около 10 млн. амбулаторных посещений в год. Инфекции верхних дыхательных путей являются причиной более 20 млн пропущенных дней в школе и более 20 млн дней пропущенной работы, что создает большое экономическое бремя. Тяжелая респираторная инфекция является основной причиной госпитализации в отделение интенсивной терапии пациентов с ослабленным иммунитетом, которые подвержены риску острой дыхательной недостаточности, пневмонии и сепсису. Превентивные меры в отношении острых респираторных инфекций делятся на специфические и неспецифические.

Специфическая профилактика — это вакцинация.

NB! Вакцинации мы посвятили целую статью, поэтому останавливаться не будем.

Неспецифическая профилактика:

1. Не трогайте руками глаза, нос или рот.
2. Носите маску в общественных местах.
3. Прикрывайте нос и рот при чихании, кашле одноразовыми салфетками.
4. Мойте руки с мылом в течение 20-30 секунд.
5. Ведите здоровый образ жизни.



А если Вы заболели?

- Если у Вас появились первые признаки - повышение температуры, слабость, першение, слезотечение - оставайтесь дома.
- Вызовите терапевта или педиатра по телефону. При экстремальных показателях температуры лучше вызвать Скорую помощь.
- До прихода врача ложитесь в постель, попейте теплый чай или морс (необходимо употреблять много жидкости).

- Проветривайте комнату.
- Не нагружайте себя физической нагрузкой.
- Кушайте продукты, богатые витаминами, белком, фитонцидами – добавьте в рацион лук, чеснок, имбирный корень.
- Стимулировать образование интерферона помогают продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты — овощи (квашенная капуста, болгарский перец, лесные ягоды (клюква, смородина), фрукты, зелень.
- Строительным материалом для иммунных клеток служит белок, поэтому в рационе должно быть достаточное количество мяса, рыбы, кисломолочной продукции, злаков (пшено, овес, греча).
- Главный помощник иммунитету — витамин D. Он содержится в яичном желтке, морской капусте, тресковой печени.

И несколько слов о противовирусных препаратах:

- Арбидол. Можно применять при всех формах ОРВИ и гриппа. Для профилактики принимают 2 раза в неделю, для лечения — 4 раза в день. В форме порошка разрешен детям с 2 лет, в форме таблеток — с 6 лет.
- Эргоферон. Таблетки для сублингвального приема назначают: в 1 день 5 шт. в течение 2 часов, в последующие дни — по 1 шт. трехкратно.
- Ингавирин. Применяют при всех типах ОРВИ, включая коронавирусную инфекцию. В педиатрии используют с 7 лет. Для достижения результата достаточно 1 капсулы в день.
- Кагоцел. Мощный иммуностимулятор, вызывает синтез интерферонов всеми клетками организма, которые участвуют в противовирусном ответе. Разрешен детям с 3 лет. Профилактика проводится циклами: 2 дня по 2 таблетки — 5 дней перерыв — 2 дня по 2 таблетки.
- Анаферон. Повышает выработку интерферона, назначают для профилактики и лечения острых респираторных вирусных инфекций.

NB! Противовирусные препараты продаются без рецепта, но это не значит, что их нужно принимать самостоятельно....

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева