

## Профилактика ОРВИ — борьба с простудой

Подавляющее большинство инфекционно-простудных заболеваний приходится на долю ОРВИ. Не часто можно встретить человека, здоровье организма которого, хотя бы



единожды, не посетило данное недомогание. Правда, точнее будет сказать, что ОРВИ — представляет собой совокупность болезней инфекционного характера, возникновение которых, провоцируют вирусы, проникшие в организм. К сожалению, данным недугом болеют практически все. Осенне-зимний сезон, является благоприятным временным интервалом для вирусной активизации.

Наиболее часто, от заболевания страдают дети, а также взрослые, у которых, защитные рубежи организма (иммунитет) чрезвычайно ослаблены. Любой человек, имеет все шансы, несколько раз за год, “повстречаться” с этим заболеванием. **Профилактика ОРВИ** основывается на общем поддержании основ оздоровления и укрепления организма. Требуется стимулирование иммунной системы, путём закаливания, систематических занятий физкультурой, ежедневного потребления сбалансированной, обогащённой витаминами пищи. Как своевременно распознать надвигающуюся инфекцию, избежать этого коварного, чрезвычайно распространённого заболевания, наконец, что предпринять при проявляющихся первичных симптомах, об этом, и постараемся поговорить в данном материале.

### Причины ОРВИ

Уже из самого названия — острые респираторные вирусные *инфекции*, часто, именуемые просто ОРЗ, становится понятно, что ключевыми виновниками возникновения болезни являются вирусы. Возбудители, проникают внутрь организма, в основном, воздушно-капельным способом. Учитывая это, именно органы дыхания подвергаются максимальной опасности. Развитие болезни протекает стремительно, а продолжительность, как правило, невелика.

Перечень провоцирующих болезней вирусов, ну просто очень обширный, а самый известный, всем нам очень хорошо знаком — *вирус* гриппа. Кроме того, в список входят: аденовирус, риновирус, реовирус, парагрипп, и многие другие. Должен заметить, что обычно, ОРЗ оказывает поражающее воздействие на определённый участок дыхательного пути. Например, парагрипп, “ранит” гортань, трахею, а риновирус — слизистую оболочку носа.

Внутренняя среда — максимально губительна для вирусов, “летальный исход” довольно быстрый. Однако, при контактировании с больным человеком, скорость передачи велика. Кашель, чих, да впрочем, даже обычный разговор, всё это отличный “инструмент” заражения. Вирусы, прочно разместившись на слизистой оболочке дыхательных путей, причём оккупировать они способны любой участок от носа с горлом, до лёгких, выделяют крайне вредные вещества, именуемые токсинами. В дальнейшем, кровь разносит их по всему организму, основы здоровья человека оказываются существенно подорванными.

## Признаки ОРЗ

Интервал, между моментом, когда организм заражается и появлением первичной симптоматики болезни, носит название инкубационный, его продолжительность составляет несколько часов. Максимальный промежуток времени равняется четырем дням. Симптомы сего недомогания думаю, многим прекрасно знакомы, но всё-таки, повторно оглашу весь список.

1. Организм испытывает общую слабость, недомогание.
2. Постоянно не даёт покоя [боль в мышцах тела](#), вас словно что-то ломает изнутри.
3. Сильнейшие болевые ощущения в голове, а также во время движений глазами.
4. Высокие показатели температуры.
5. Кашель, насморк, приходят в “гости” немного позднее.

Стоит учитывать, что индивидуальные признаки ОРВИ, взятые для отдельного конкретного случая, имеют самую прямую зависимость от того, какой именно участок дыхательного пути был поражён вирусом. Другими словами, где воспалительный процесс проявился наиболее сильно. Если врачу удастся точно выявить поражающие признаки, то этот факт, значительно облегчит постановку диагноза. Кроме того, повышается вероятность более верного определения вируса, спровоцировавшего старт болезни. Однако самый достоверный результат по выявлению возбудителя, способен дать соответствующий анализ, специальное исследование, выявляющее антитела вирусов.

Малейшее, первичное проявление симптомов заболевания, требует от больного оставаться дома, вызвать врача для точного диагностирования, назначения правильного терапевтического курса. Быть дома крайне необходимо, поскольку сам заразившийся, с лёгкостью способен “передать” вирус контактирующим с ним людям. Больному лучше находиться в изолированной комнате, запрещается использование вещей общего повседневного обихода (полотенце, посуда). Близким людям, которые оказывают помощь, ухаживают за больным, требуется носить марлевую повязку.

## Лечение ОРВИ

Если всё же, вирусная инфекция, нашла ключик к вашему организму, то чрезвычайно важным моментом является строгое соблюдение постельного режима. Следует, увеличить объём потребляемой жидкости. Соки, морсы, чай с лимоном, свежими ягодами, будут прекрасным подспорьем в борьбе с недугом. Рекомендуются приоритет отдавать “кислым” напиткам. Достаточно высокую эффективность имеют травяные отвары (отхаркивающие, потогонные).

Частое питьё будет способствовать снижению уровня интоксикации в организме, температура будет понижаться. Кроме того, ослабленный болезнью организм, получает необходимую порцию витаминов, облегчается кашель, значительно улучшается общее состояние больного. Высокая температура (более 38), требует приёма жаропонижающих препаратов. Помимо этого, врачом могут быть прописаны сосудосуживающие лекарства для носа, муколитики, препараты против кашля, поливитамины. Весьма положительно, на терапию при ОРВИ, влияет дыхательная гимнастика. Сорок восемь часов — это предельно допустимый срок для оказания эффективного противовирусного воздействия. Позднее, значимость от приёма подобных препаратов стремительно падает.

Что касается антибиотиков, то при вирусной инфекции или простуде, польза от них незначительная. Их приём, уместен только по врачебному назначению, в основном при наличии бактериального характера проникшей инфекции или возникших осложнений.

Обратите внимание, что при позднем диагностировании проблемы, несвоевременно начатом лечении, вирусная инфекция, способна открыть двери для бактерий, что в свою очередь, может вызвать осложнения в дыхательных путях.

Ранее имеющиеся хронические заболевания могут серьёзно обостриться. Список очень внушительный, Остановимся на основных: воспаление почек, печени, сахарный диабет.

### **Профилактика**

Воспользовавшись врачебными рекомендациями, для увеличения стойкости организма (иммунитета), допускается приём растительных адаптогенов, иммуномодуляторов.

Профилактика ОРВИ подразумевает выполнение некоторых несложных правил:

– стараться поменьше находиться в местах большого скопления людей, особенно в закрытых помещениях

– не забывайте систематически проветривать комнату, проводить регулярные влажные уборки

– различными методами укреплять свой иммунитет

Во время пика эпидемии, регулярно, когда уходите из дома, следует обрабатывать слизистую носа 0.25% оксолиновой мазью.

**Профилактика ОРВИ** достигнет максимальной эффективности, если придерживаться основополагающих правил: уделять должное внимание сну, рационально питаться, никогда не покидая дом голодным, взять за правило совершать регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Разумные занятия спортом, хорошее настроение, также отменные помощники в решении поставленной задачи. И тогда, никакая инфекция не способна будет нарушить защитные бастионы вашей иммунной системы.