

Профилактика простудных заболеваний

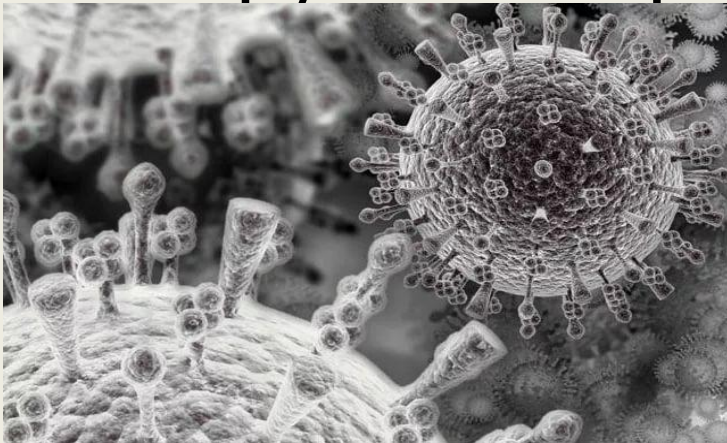
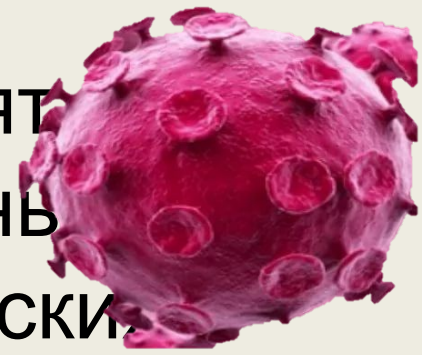


Выполнила: Каменецкая
Е.О., студентка 4 курса,
25 группы, лечебного
факультета

- Простуда по праву относится к одним из самых распространенных заболеваний на планете. Среднестатистический взрослый болеет простудными заболеваниями от двух до пяти, а ребенок — от шести до десяти раз в 12 месяцев.



- К простудным заболеваниям относятся разнообразные острые инфекционные заболевания и обострение хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Простудные заболевания относятся к группе "острых респираторных вирусных инфекции (ОРВИ)". Основными типами ОРВИ считаются грипп, парагрипп, риновирусная и аденовирусная инфекции.



ОРВИ чаще всего атакуют в холодное время года. В этот период:

- влажность воздуха повышена;
- наблюдаются резкие колебания температур;
- дуют сильные ветра;
- иммунитет человека ослаблен.



Один из главных факторов риска, увеличивающих вероятность простуды — **сниженный иммунитет**. К факторам риска относятся также **недоедание** и **недосыпание** (ученые доказали, что сон менее семи часов в сутки увеличивает шансы заболеть простудой). Типичным проявлением для всех болезней, входящих в список ОРВИ, является **поражение слизистой дыхательных путей**.

К другим характерным признакам ОРВИ относятся:

1. симптомы общей интоксикации организма;
2. повышение температуры тела;
3. катаральный синдром.

Интоксикация организма – это отравление продуктами жизнедеятельности патогенных микробов. Признаками интоксикации считается:

- вялость;
- быстрая утомляемость;
- головная боль;



- **Температура** — симптом, который зависит от возраста. Так, у взрослых людей простуда чаще всего протекает на фоне нормальной или чуть повышенной — субфебрильной — температуры. Дети же нередко дают на фоне ОРВИ лихорадку, причем цифры термометра могут приближаться к 39°C и даже выше.



Катаральный синдром проявляется кашлем, болью в горле, покраснением зева, ринитом (насморком).

Воспаление миндалин называется *тонзиллитом*.

Фарингит – это воспалительный процесс, происходящий в слизистой оболочке гортани, имеющий вирусное или бактериальное происхождение.

Ларингитом называется патологическое воспаление, симптомами которого являются

г... й ка... ость голоса



Инкубационный период простудного заболевания длится около 16 часов. Обычно простуда начинается с усталости, ощущения зябкости, чихания, головной боли. Через 1–2 дня к ним присоединяется насморк и кашель. Пик болезни обычно приходится на второй–четвертый день после появления первых симптомов. У здорового человека респираторному вирусу отведен небольшой срок жизни — 7–10 дней.

Профилактика ОРВИ

Сохранить здоровье поможет только комплексный подход к профилактике простудных заболеваний.

Основная мера профилактики острых респираторно-вирусных инфекций – **частое мытье рук**. Противостоять вирусам и бактериям может и маска. Однако она эффективна только при регулярной замене — каждые два часа нужно снимать старую и надевать новую. Здоровые люди в период осенне-зимних эпидемий острых респираторно-вирусных заболеваний должны **избегать мест большого скопления народа**. Чаще всего инфицирование происходит именно в толпе.



Закаливание

- очень полезная система процедур, которая способствует выработыванию иммунитета, повышает сопротивляемость организма условиям внешней среды, укрепляет здоровье в целом.

В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшается физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем, увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур используется пребывание на свежем воздухе, солнечные ванны, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.



Действие воздуха на организм: способствует повышению тонуса эндокринной и нервной систем, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, появляется чувство свежести, бодрости.



Начальным этапом закаливания водой является **обтирание**. Следующий этап закаливания – **обливание**. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, снижая ее в дальнейшем до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания тело нужно энергично растереть. Более эффективная водная процедура – это **душ**. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30^{\circ}\text{C}$ - $+32^{\circ}\text{C}$, а продолжительность не более минуты. В дальнейшем температуру можно постепенно снижать и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела.

Закаливание солнцем.

Во время закаливания солнцем усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.



С целью закаливания солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе они могут принести вред. Делать это лучше утром, тогда еще не слишком жарко и воздух особенно чист, или вечером, когда солнце клонится к закату. Первые солнечные ванны нужно принимать при температуре воздуха не ниже 18°C, их продолжительность не должна превышать 5 минут, далее следует прибавлять по 3-5 минут, доводя постепенно до часа. На глаза необходимо надеть темные очки, а на голову – панаму

Иммунопрофилактика.

– это искусственное создание у человека невосприимчивости к инфекционным заболеваниям путем введения в его организм иммуногенных препаратов (вакцин, сывороток, иммуноглобулинов и анатоксинов). При этом у вакцинированных лиц происходит формирование иммунитета к данному заболеванию.



Вакцины – это антиген-содержащие иммуногенные препараты, получаемые из бактерий, вирусов и других микроорганизмов или продуктов их жизнедеятельности. Они используются для создания искусственного активного иммунитета с целью профилактики (чаще) и лечения (гораздо реже) инфекционных заболеваний.



Вакцинация от гриппа

Она используется с целью профилактики распространения вирусов в сообществах людей. Правильно проведенная вакцинация от гриппа препятствует распространению вируса, прерывает цепочку его трансформации. Как показывает практика, если больше 40 % членов коллектива получили прививку от гриппа, то число заболевших среди не привитых людей не превышает



Каждый человек сам решает для себя, делать ли прививку от гриппа. Это мероприятие не является обязательным. Но существуют категории людей, которым вакцинацию нужно провести **в первую очередь**:

- Людям старше 60 лет;
- Больным хроническими соматическими (не психическими) заболеваниями;
- Часто болеющим ОРЗ;
- Детям дошкольного возраста, школьники, студенты;
- Сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений и представители других подобных профессий.

Выделение именно таких групп объясняется просто: все эти категории населения обычно тяжело переносят грипп, у них чаще развиваются осложнения (воспаления бронхов, легких, внутреннего уха, околоносовых пазух и т.д.). Помимо этого, у людей, страдающих хроническими патологиями, грипп может усугубить течение основного недуга.

Лицам, которые контактируют с вышеперечисленными категориями населения, чтобы максимально обезопасить своего близкого или подопечного, также желательно привиться. Родители маленьких детей, не желающие делать прививку от гриппа своему ребенку, могут вакцинироваться сами.

Вакцины безопасны, поскольку проходят многоступенчатую очистку, в них отсутствуют консерванты и ртутьсодержащие вещества. Поэтому вакцинацию можно проводить, детям начиная с шестимесячного возраста.



Нельзя делать прививку от гриппа, если:

- Человек страдает аллергией на белок куриного яйца — в таком случае сама прививка может вызвать аллергическую реакцию;
- Раньше были тяжелые реакции на подобные прививки;
- В день введения вакцины выявились признаки простудного или инфекционного заболевания;
- Обострились хронические недуги — в таком случае нужно ждать, пока исчезнут все симптомы заболевания.



Наиболее распространенные вакцины.

- **Гриппол Плюс** – вакцина против гриппа с добавлением иммуностимулятора, что позволяет снизить дозировку антител, входящих в ее состав. Средство способствует формированию стойкого иммунитета к гриппу типа А и В.
- **Флюарикс** - вакцина для профилактики гриппа. Индуцирует выработку нейтрализующих антител к гемагглютнину вирусов гриппа. Препарат предназначен для профилактики гриппа у детей старше 6 мес. и взрослых.
- **Ваксигрип** – инактивированная сплит-вакцина для профилактики гриппа, формирует развитие специфического иммунитета к эпидемически актуальным штаммам вируса гриппа типов А и В. Вакцинация особенно показана лицам, подвергающимся повышенному риску развития

Будьте здоровы!

