

Не время болеть!

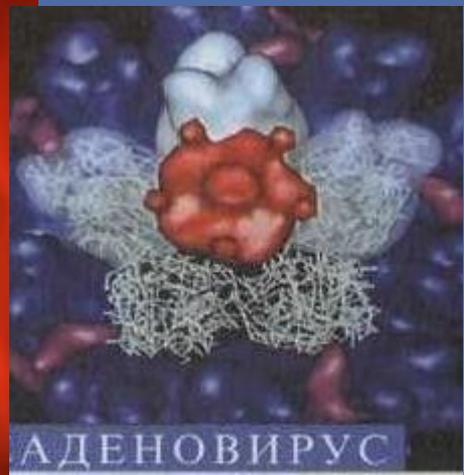
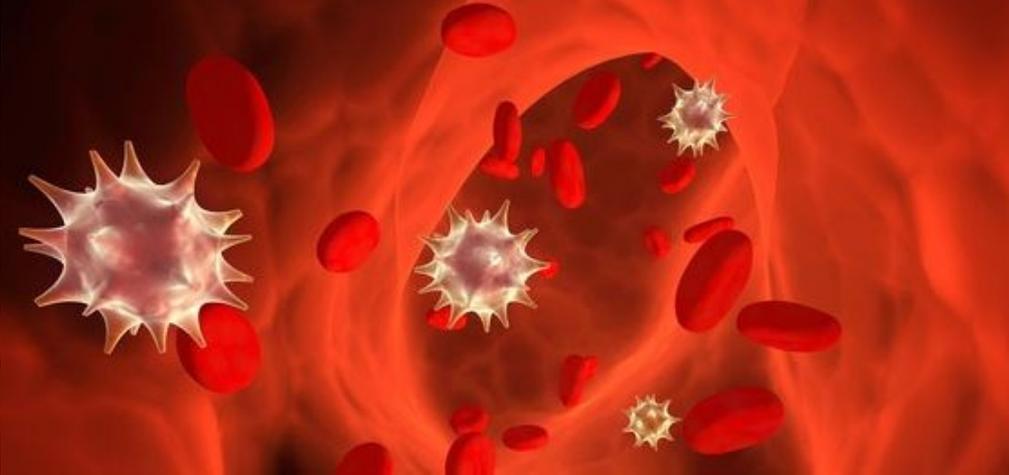


Профилактика ОРВИ и гриппа



- Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. В народе их называют «простуда».





- Ученые насчитывают более 200 респираторных вирусов. Наиболее распространённые – парагрипп, аденовирусы, риновирусы... Инфекция в основном передается воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной человек. Проникая в верхние дыхательные пути, вирус внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки, вызывая их разрушение и слущивание.
- Слущенные клетки, содержащие вирус, отторгаются и при дыхании, разговоре, кашле, чихании с каплями слюны, носовой слизи или мокроты попадают в воздух, заражая тех, кто этим воздухом дышит.



ОРВИ

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ



Кратковременный инкубационный период, острое начало



Озноб, повышение температуры тела



Боль в мышцах и костях (тело "ломит")



Боль и неприятные ощущения в горле

Sportbeor.ru

- Прививки против ОРВИ нет. Разработать такую вакцину не удастся из-за большого количества респираторных вирусов, которые постоянно видоизменяются.



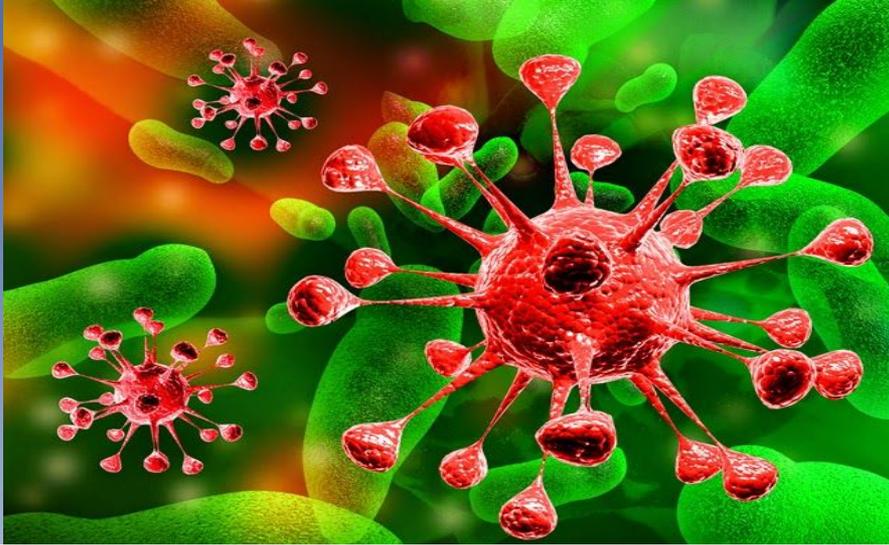


- Простуда в отличие от гриппа развивается постепенно: сначала начинает першить в горле, но человек все еще не уверен, заболевает он или нет. Потом появляется насморк, одолевает «чих», через пару дней возникает кашель. Повышения температуры может и не быть или она поднимается незначительно – до 37,5–38 градусов.
- После недолеченной или перенесенной на ногах простуды может возникнуть отит – воспаление уха или синусит – воспаление придаточных пазух носа.

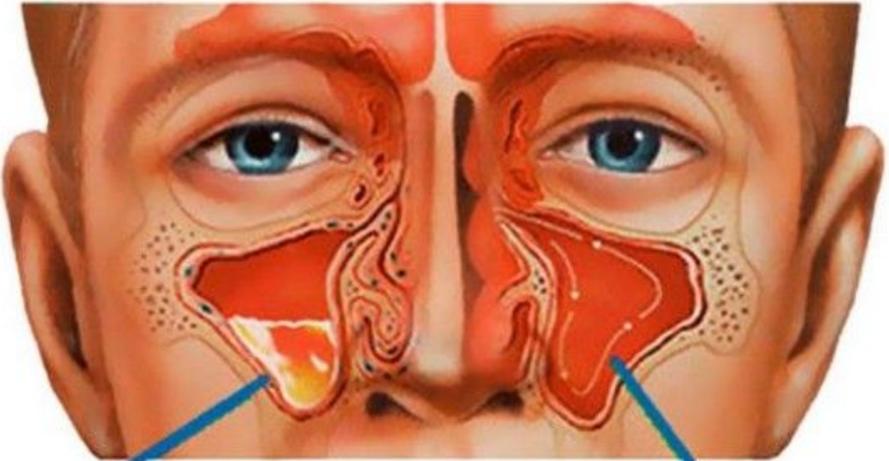


Различные вирусы вызывают разные СИМПТОМЫ





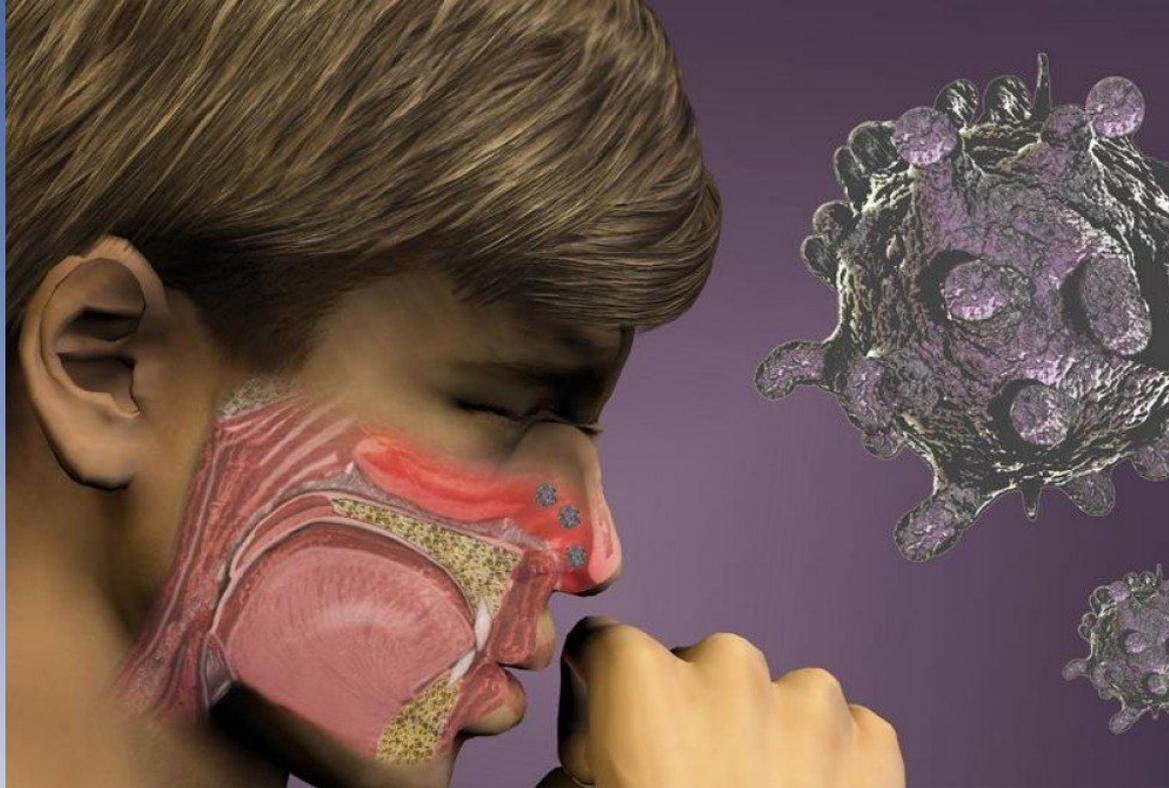
- Например, парагрипп искажает голос, больной может осипнуть или охрипнуть, голос может вообще пропасть. При парагриппе также характерен «лающий» кашель, вызываемый воспалением гортани и трахеи. Температуры при этом может и не быть. Именно эта болезнь чаще, чем другие, осложняется гайморитом.



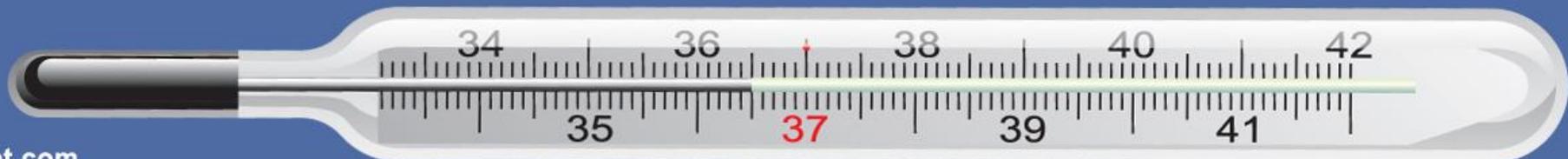
гной

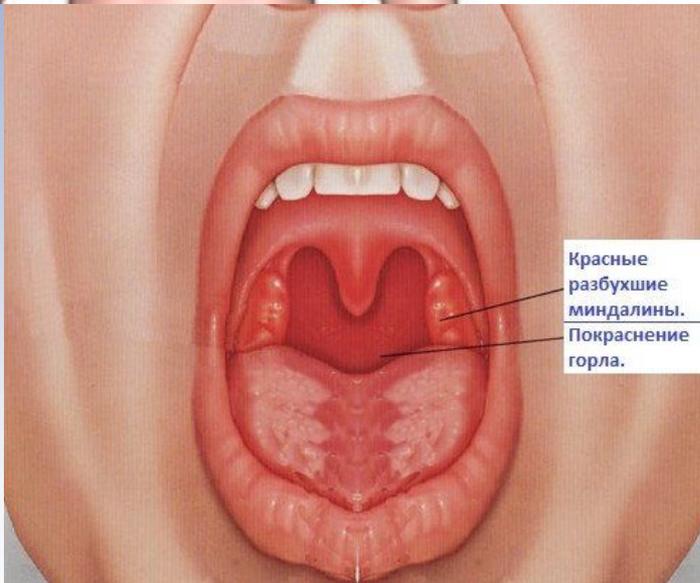
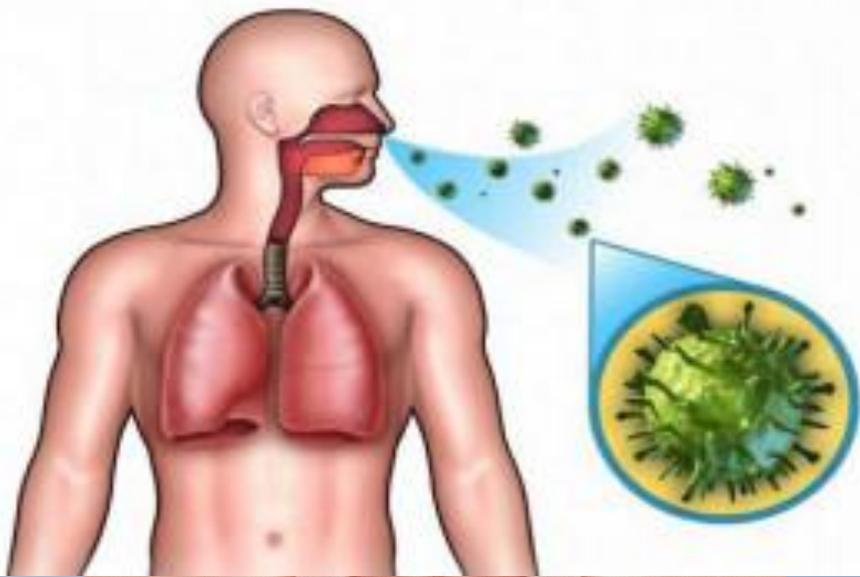
гайморова
пазуха





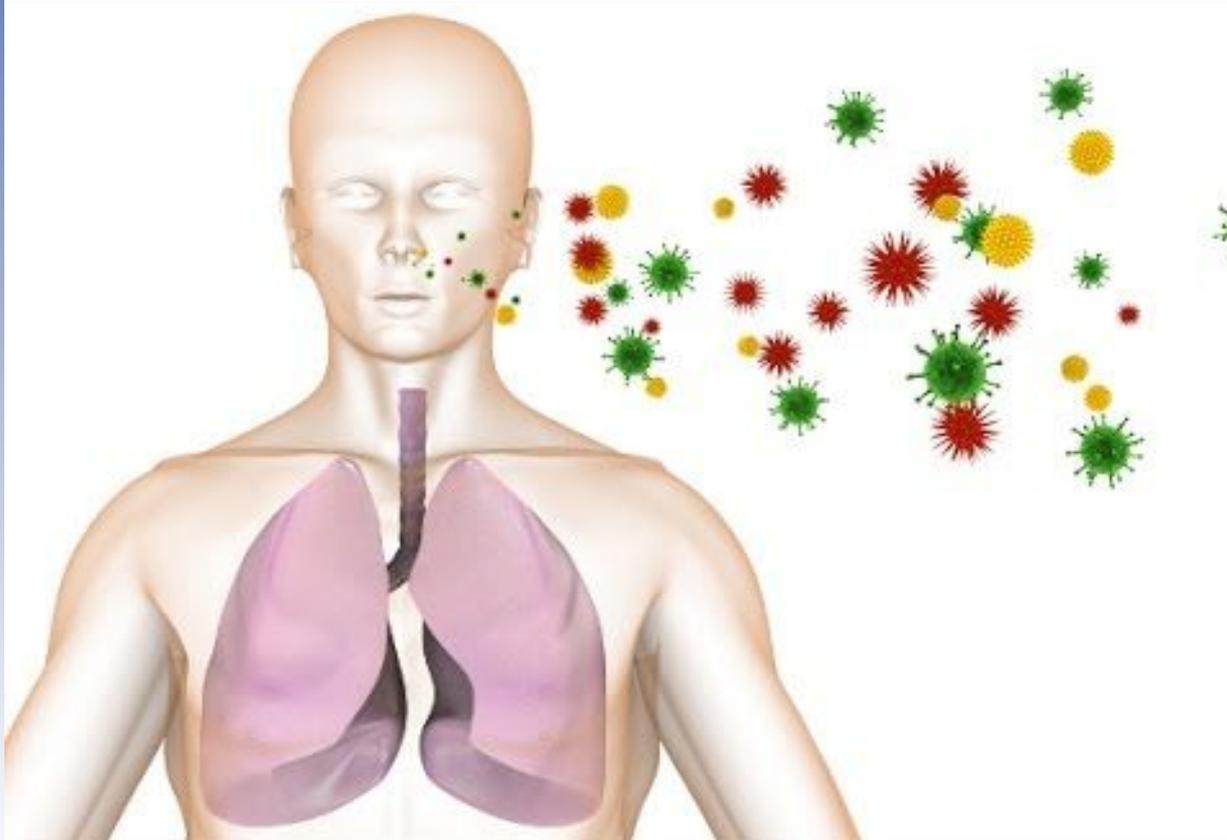
- Риновирусная инфекция вызывает постоянное чихание, сухость в носоглотке, першение в горле. Больно глотать, во рту – неприятный привкус. Чуть позже из носа в три ручья потечет прозрачная слизь. Температура, как правило, не поднимается выше 37 градусов.





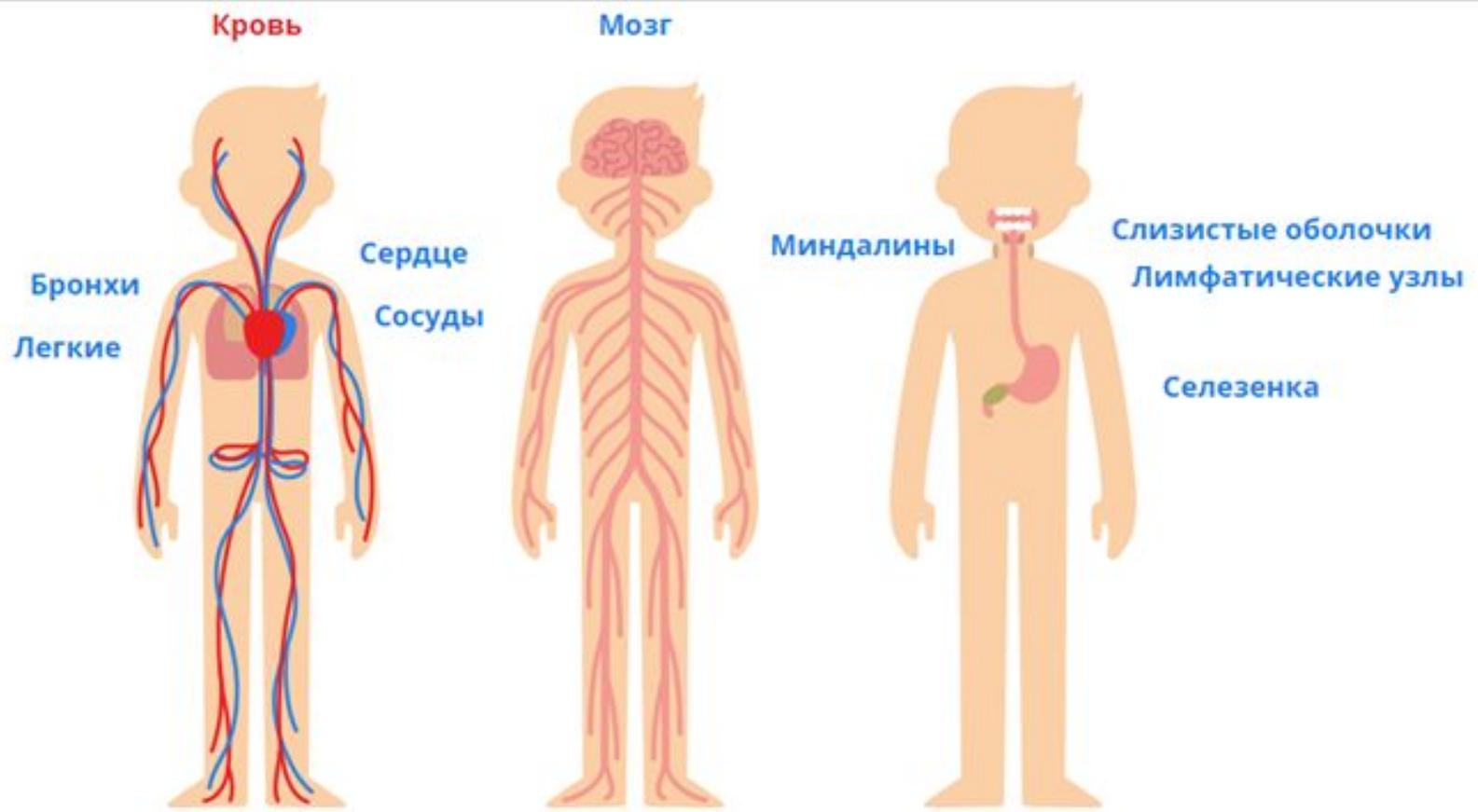
- Аденовирусная инфекция приводит к увеличению небных миндалин, при этой простуде затруднено глотание. Спустя 2–3 дня появляется чувство рези в глазах. Еще через пару дней на миндалинах, в горле, под веками в уголках глаз появляются белые или сероватые пленочки. Могут увеличиваться лимфоузлы.





- Респираторно-синцитиальная инфекция «оккупирует» бронхи и бронхиолы. Признаки – нехватка воздуха при дыхании, затруднение выдоха.

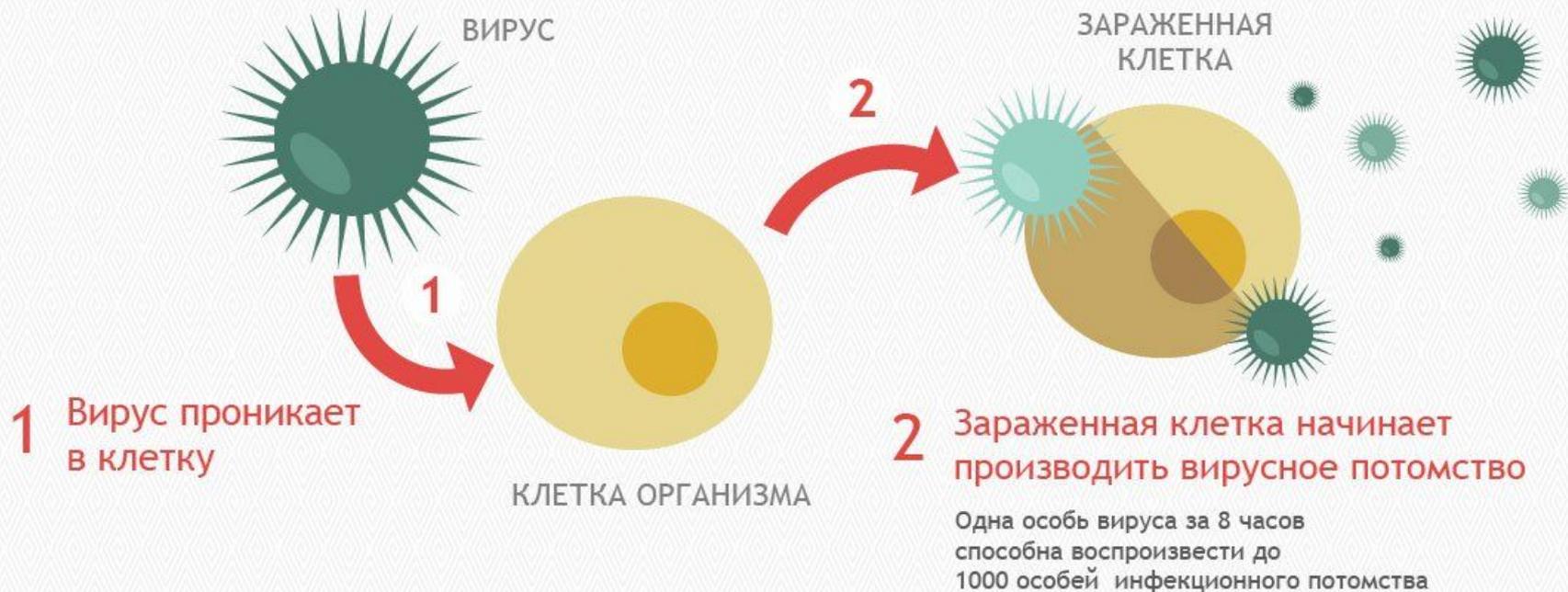




РЕАКЦИЯ НА ВИРУС



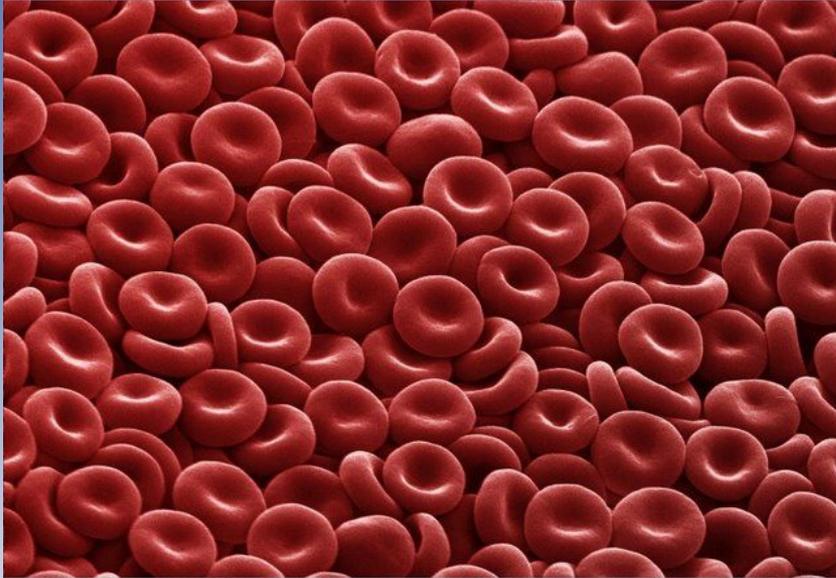
КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ КЛЕТКИ



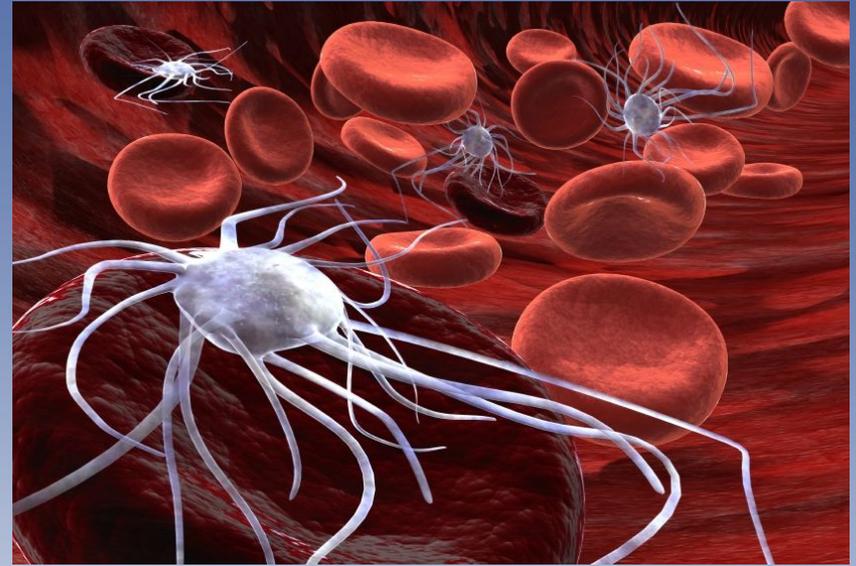
Как работает Циклоферон (таблетки)



Кровь



Wellcome Images

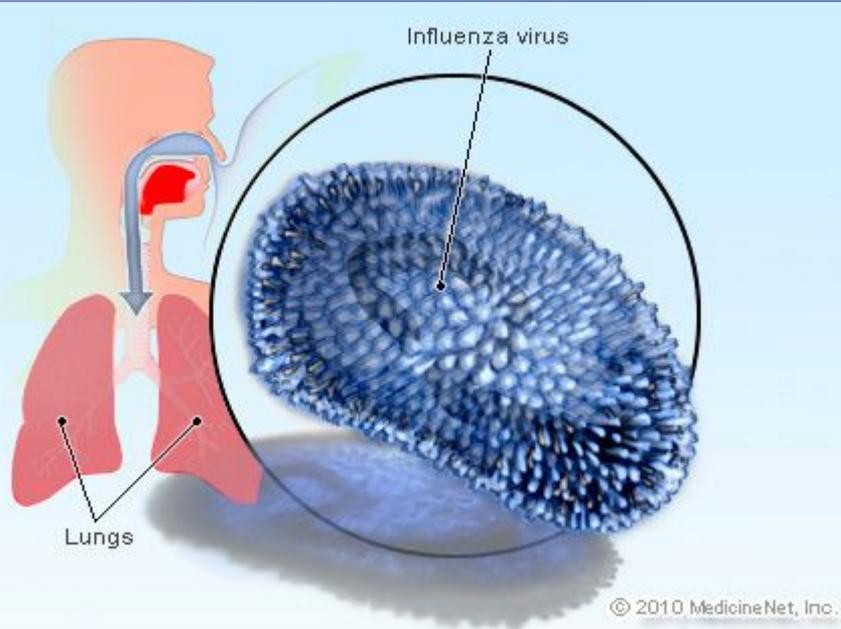


- Когда вирус проникает в кровь, появляются первые симптомы заболевания: повышение температуры, озноб, общая слабость. Позже к ним добавляется кашель, боль в груди. Вирус также увеличивает проницаемость сосудов и расширяет их, замедляя ток крови. Для гриппозной инфекции типично снижение клеточного иммунитета против бактерий, что объясняет развитие осложнений.



Бронхи

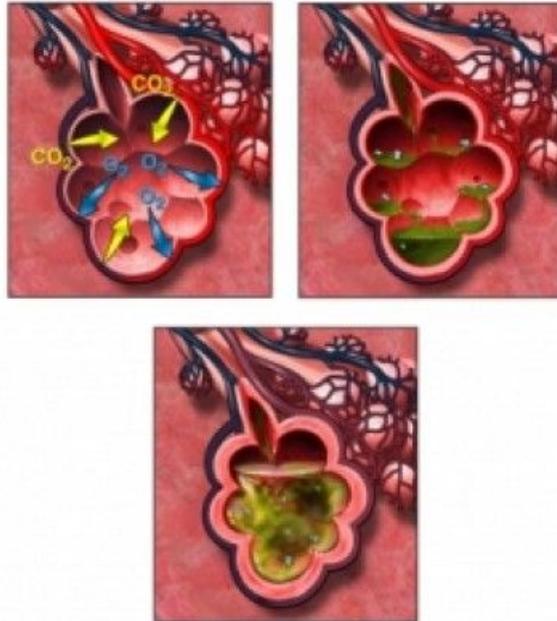
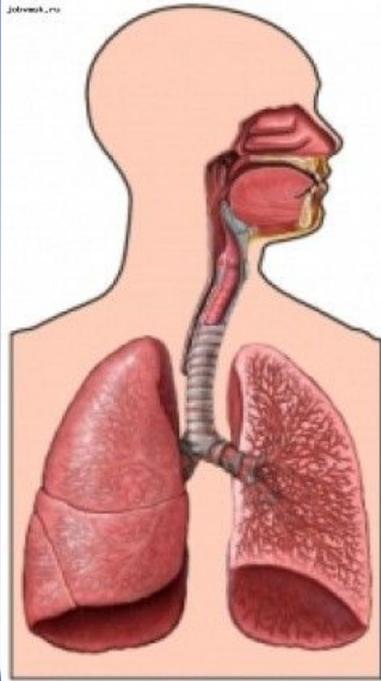
- Органы дыхательной системы первыми принимают на себя удар при заражении простудой и гриппом. Вирусы гриппа размножаются в клетках трахеи и бронхах, при неправильном лечении это может привести к развитию острого бронхита, который проявляется кашлем, слабостью, повышенной утомляемостью и температурой.

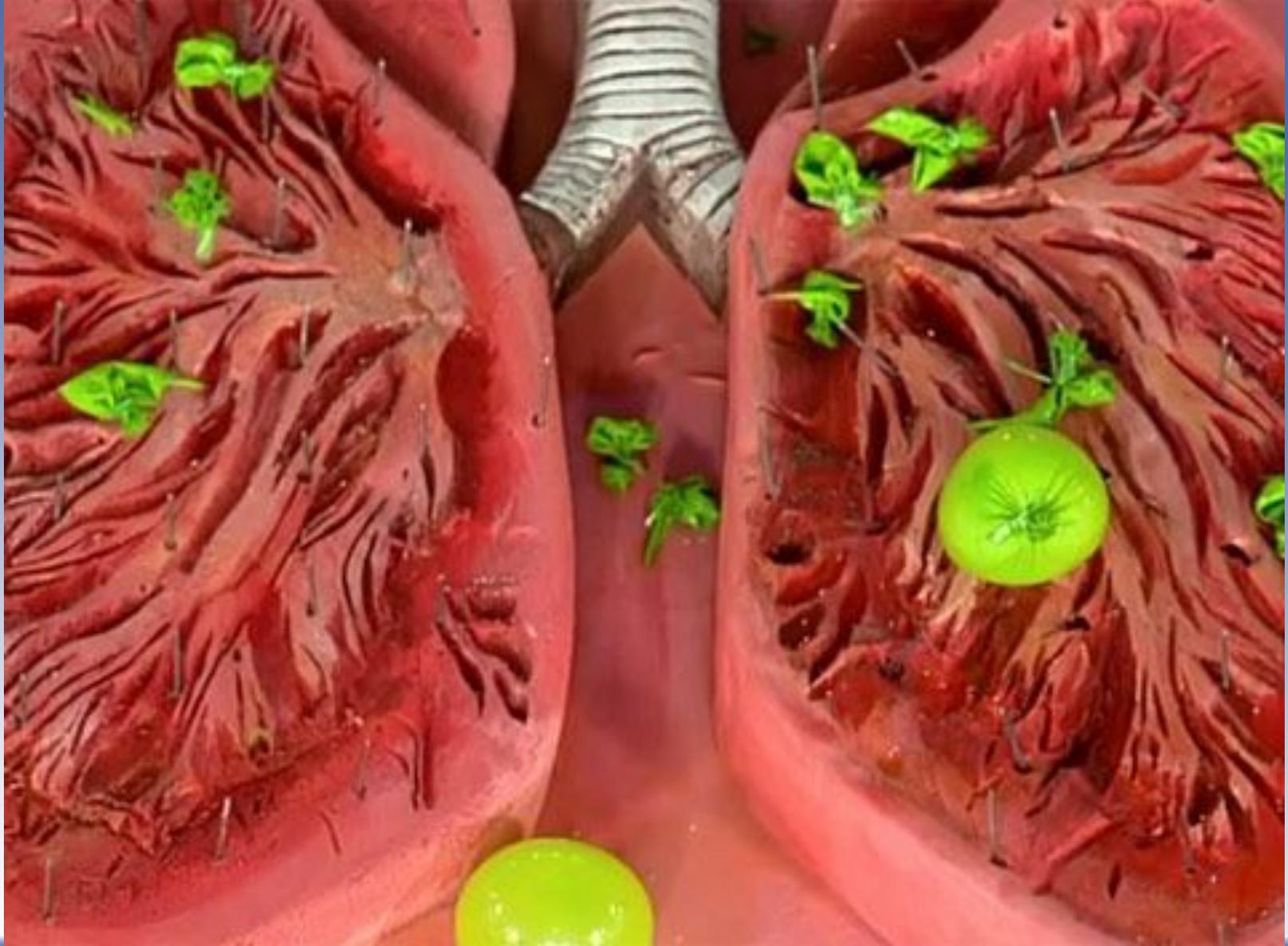


Лёгкие



- После бронхов инфекция поражает непосредственно легочную ткань и может вызвать воспаление легких. Крупное поражение легочной паренхимы появляется редко, но пневмонию можно диагностировать по жёсткому дыханию, хрипам и температуре, если она держится более 3 дней. При таких симптомах следует незамедлительно обращаться к врачу!



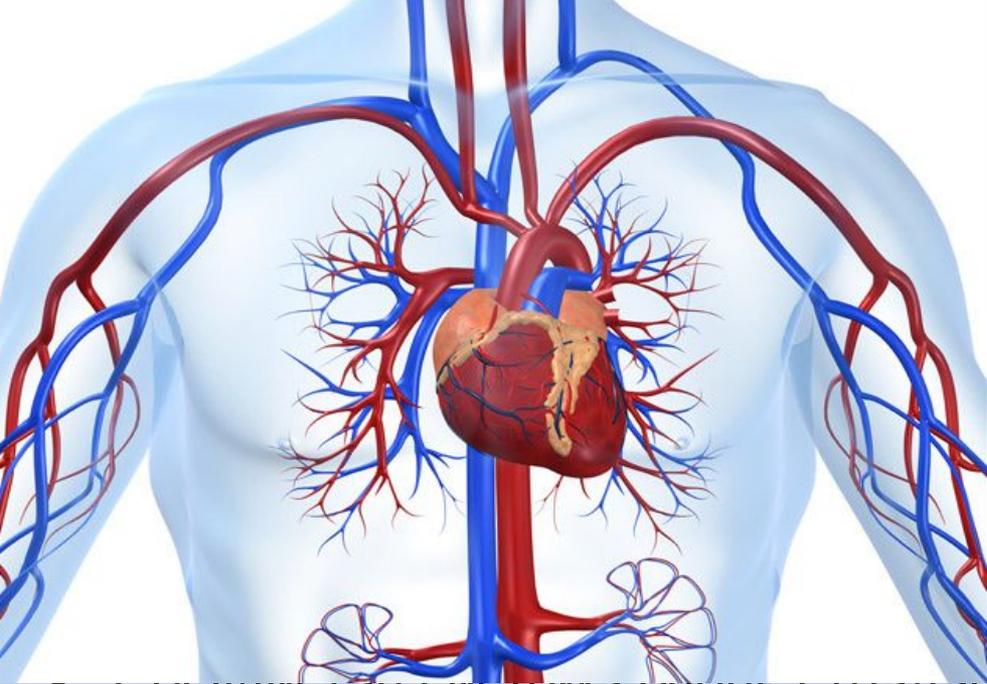


Сердце



- Вирус гриппа инфицирует и сердечную мышцу, на видимом уровне это проявляется сниженным давлением, слабостью, приглушенным ритмом сердечных тонов. В начале болезни пульс частый в результате повышения температуры тела, при этом кожные покровы бледные. Через 2–3 дня с момента начала заболевания вместе с разбитостью в теле и вялостью пульс становится редким, а кожа пациента краснеет.



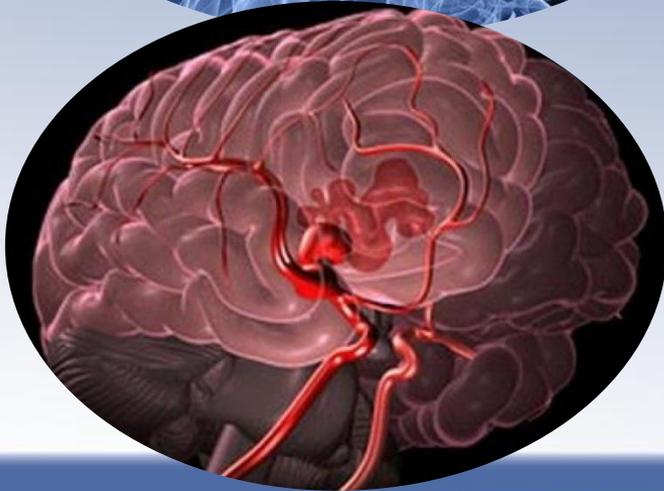
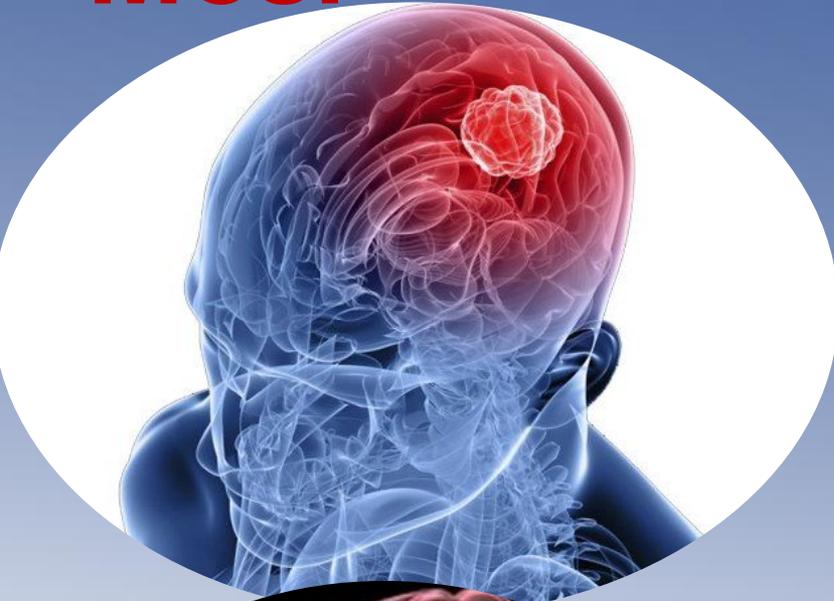


Сосуды

Сосудистая система очень страдает от вирусов гриппа. Эпителиальные оболочки стенок сосудов разрушаются, поражаясь токсинами и изменяя свои свойства. Вирусы гриппа повышают ломкость сосудов и делают их более уязвимыми для посторонних микроорганизмов. В результате у ребёнка может возникнуть кровотечение из носа, сыпь, мелкие прыщи на слизистых оболочках. Это происходит потому, что внутренние органы перенасыщаются кровью.



Мозг



- Вирус заражает токсинами рецепторы в местах сплетения сосудов головного мозга. И тогда жидкость спинного мозга производится в увеличенных количествах. От этого у ребёнка провоцируются расстройства нейроциркуляции: он может страдать от повышенного давления. Из-за того, что клетки головного мозга интенсивно поражаются вирусами, токсины влияют на весь организм, и он отвечает на такую атаку повышенной аллергенностью. Это тяжелейшее состояние, которое требует немедленной госпитализации. Очень важно вовремя реагировать на проявление симптомов, чтобы не допустить развития такого состояния.



Миндалины

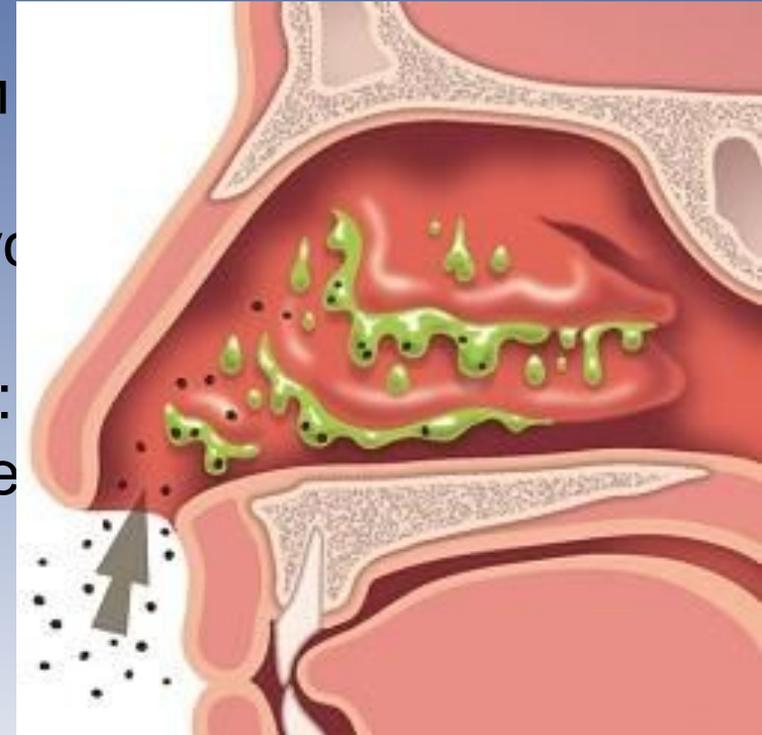


- Очень часто вирусные инфекции становятся причиной болей в горле. Общий характерный признак всех вирусных ангин — покраснение глоточного кольца и задней стенки горла. Если на миндалинах появляются гнойники или они сильно увеличиваются в размерах, это говорит о том, что необходимо срочно принимать меры. В некоторых случаях увеличение миндалин настолько ощутимо, что они не позволяют больному глотать пищу и дышать ртом. Поэтому не стоит ждать развития этих симптомов, и при первых признаках необходимо незамедлительно обращаться к врачу!



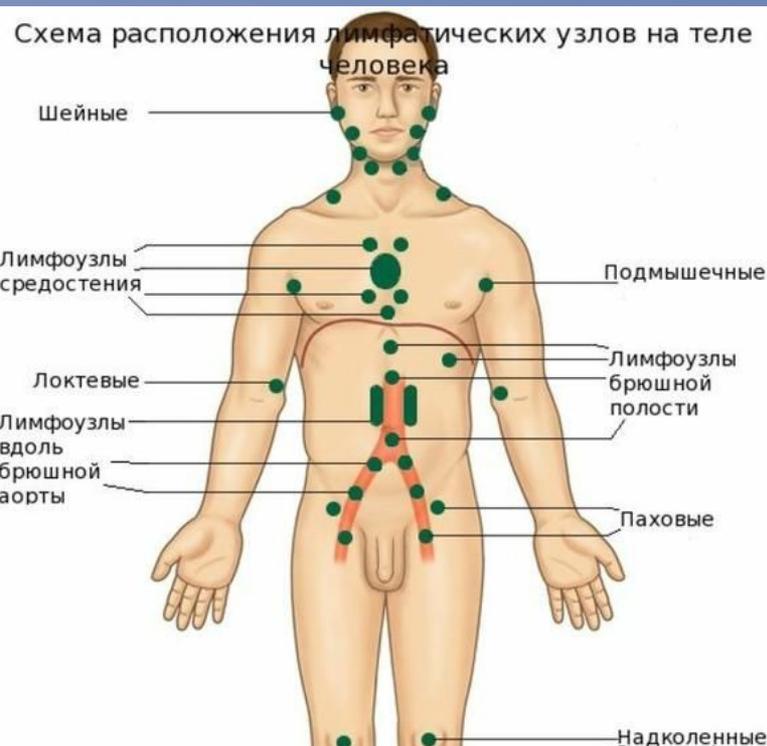
Слизистые оболочки

- Слизистая оболочка – первый и главный барьер на пути проникновения инфекции в организм человека. Именно через слизистую носа и рта в организм попадает вирус. Очень важно в возрасте 3–6 лет следить за личной гигиеной ребёнка: мыть ему руки и полоскать нос после посещения улицы и общественных мест. Если слизистая не защищает организм, вирус попадает дальше и поражает другие органы тела.

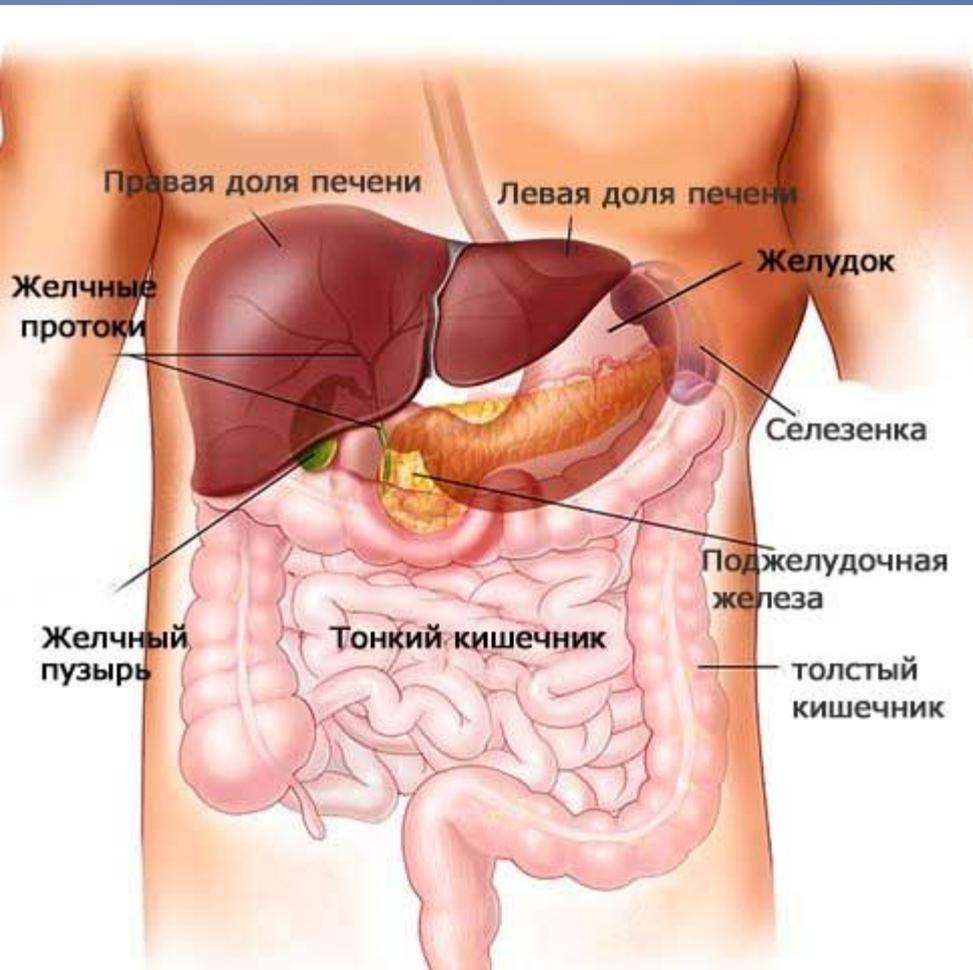


Лимфатические узлы

- Основная функция лимфатических узлов — фильтрация лимфы и «складирование» элементов иммунной системы, атакующих чужеродные вещества и микроорганизмы, попадающие в лимфу. Респираторные заболевания – наиболее частая причина увеличения лимфоузлов: они становятся плотными на ощупь, умеренно болезненными. Увеличенные лимфоузлы говорят о том, что иммунитету ребёнка нужна поддержка в борьбе с вирусами. В некоторых случаях может развиваться лимфаденит — серьезное осложнение, для лечения которого требуется антибиотикотерапия и, в зависимости от состояния, госпитализация.



Селезёнка



- Селезёнка в организме человека отвечает за четкую регуляцию системы кроветворения, за постоянную фильтрацию крови. При неосложненной форме гриппа и простуды увеличения селезёнки не наблюдается, однако при тяжелой форме она может увеличиваться.





ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ





- **Прием противовирусных препаратов** (если симптомы простуды сильно выражены). Большинство противовирусных препаратов и иммуностимуляторов отпускается в аптеках без рецептов.
- **Симптоматическое лечение** – обезболивающие и жаропонижающие препараты, сосудосуживающие капли и спреи, облегчающие насморк, микстуры и отвары от кашля. Полезны также:
- **Сухое тепло.** Шерстяная майка, шарф на больное горло, шерстяные носки – наше тело во время болезни нуждается в максимальном комфорте.





- **Полоскания** при боли в горле – настойками и отварами шалфея, ромашки, календулы, соляным раствором с добавлением соды.
- **Ингаляции** при кашле. Паром сваренного в мундире картофеля. Паром разведенной в кипятке таблетки валидола. Паром отваров ромашки, мяты, календулы и других лечебных трав. Будьте осторожны, чтобы избежать ожогов слизистой.
- **Прогревания** носа при насморке горячими, сваренными вкрутую яйцами, мешочками с нагретой солью.





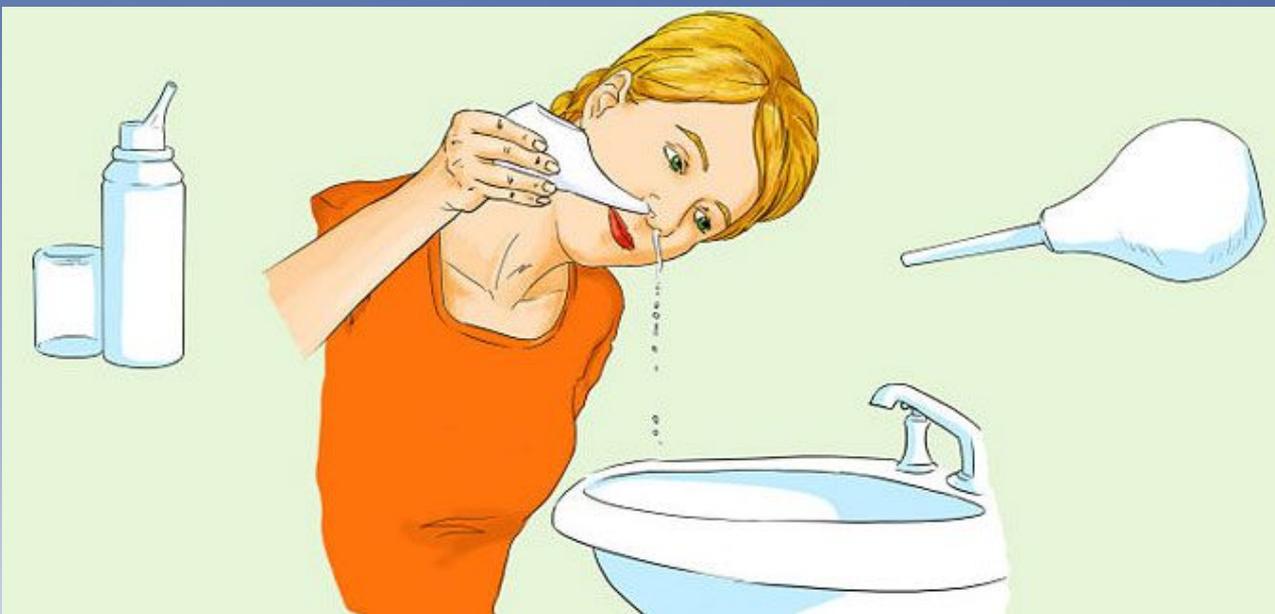
- **Промывание** носа при насморке слабым соляным раствором.
- **Обильное питье.** Налегайте на морсы и соки: брусничный, клюквенный, апельсиновый – они содержат в большом количестве витамин С, который укрепляет иммунитет. Облегчает состояние теплый чай с малиной, с медом и лимоном. В период заболевания нужно выпивать 3–4 л жидкости в день.
- **Домашний режим.** С первых дней заболевания надо взять больничный лист – так вы избежите осложнений и не заразите других.





- Люди, которые употребляют в сутки только 3 стакана воды, вместо рекомендованных 8, имеют сопротивляемость организма инфекциям в 5 раз меньшую, чем те, кто соблюдает нормальный питьевой режим .





- Слизистая оболочка носоглотки – первая преграда на пути простудных вирусов. Для нормального функционирования она должна быть влажной. А для этого организму нужно как минимум 2 л воды в сутки.





- Пение укрепляет иммунную систему, считают немецкие ученые из Франкфурта. Они обследовали людей, постоянно поющих в хоре. Анализ крови у хористов до репетиции, во время которой исполнялся «Реквием» Моцарта, и через час после ее окончания показал, что концентрация иммуноглобулина А и гидрокортизона за время песнопения заметно повысилась. Пение также укрепляет и дыхательную систему, что очень важно при респираторных вирусных инфекциях.



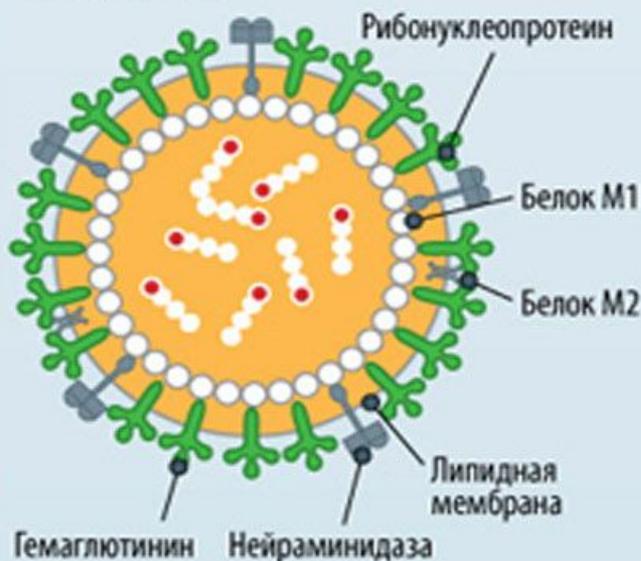
Симптомы
Свиного гриппа



Вирус свиного гриппа «А» (H1N1): характеристика и симптомы

Вирус свиного гриппа, динамично изменяющийся на генетическом уровне, представляет наибольшую опасность в эпидемиологическом отношении

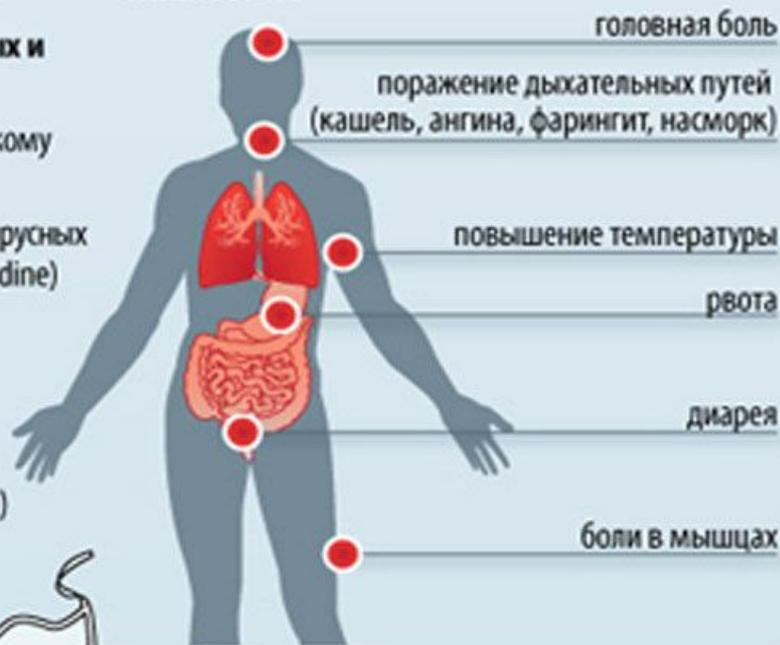
Штамм H1N1



Характеристика вируса:

- поражает человека, животных и птиц
- способен к быстрому генетическому изменению
- устойчив к действию противовирусных препаратов **амантадин** (amantadine) и **римантадин** (rimantadine)
- чувствителен к действию **озельтамивира** (oseltamivir) и **занамивира** (zanamivir)
- передается (предположительно) **от человека к человеку**

Симптомы



Особенности эпидемии гриппа «А»

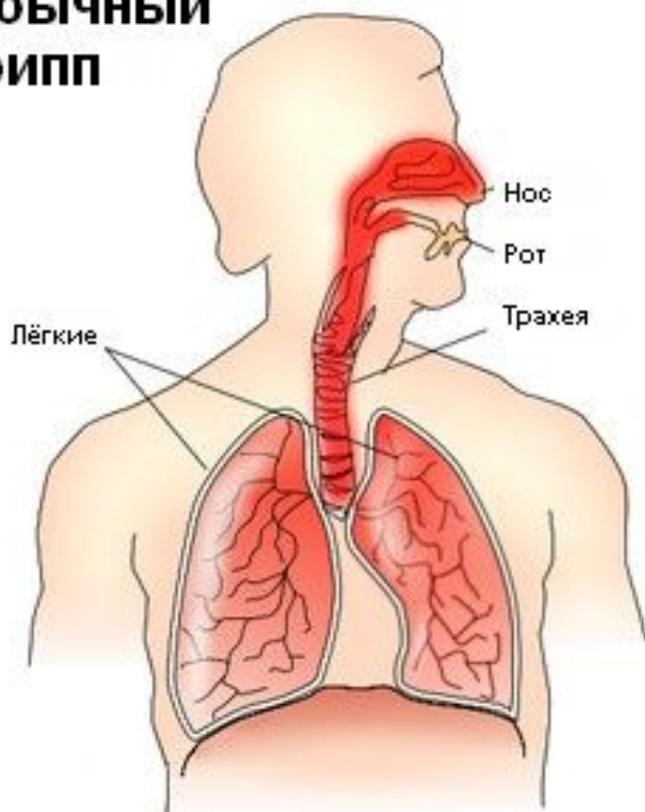
- **быстрое развитие** внутри страны
- высокая заболеваемость населения (**40%**)
- одинаковое поражение **всех** возрастных групп
- возникают **каждый год**

Эпидемиологически значимые вирусы гриппа «А»:
A(H1N1), A(H2N2), A(H3N2), H5N1, H7N7, H9N7

Лечение и безопасность

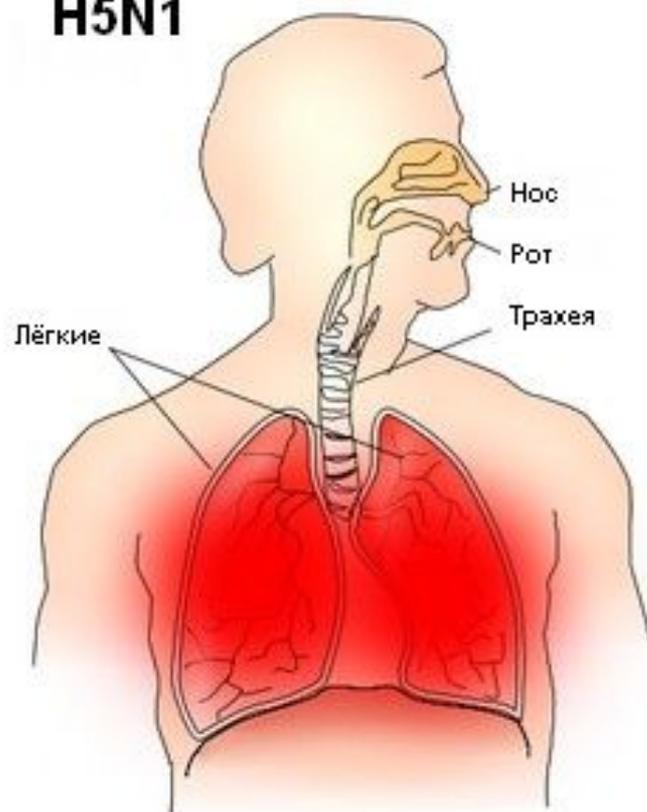
- 
- Пациенты с подтвержденным или предполагаемым диагнозом должны:
 - размещаться в одноместных палатах с **закрытыми дверьми**
 - надевать **хирургическую маску** (ватно-марлевую повязку)
 - часто **мыть руки**
 - следовать правилам респираторной гигиены

Обычный грипп



Лёгкое распространение
Низкая смертность

H5N1



Долгое распространение
Высокая смертность



Методы профилактики и лечения гриппа



Профилактика

- Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание
- Мазать в нос оксолиновой мазью 2 раза в день
- Тщательно мыть руки с мылом или протирать спиртосодержащими дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца
- Реже прикасаться к глазам и носу
- Не прикасаться к поручням и перилам
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Чихать только в локоть, а не в ладонь
- Не пользоваться общественными телефонами
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, «здоровая» пища, физическая активность
- Принимать большое количество жидкости
- Принимать витамин С
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски



Симптомы

Спустя 1–5 дней после контакта с заболевшим появляются симптомы:



головные боли

кашель, затруднение дыхания

озноб

повышение температуры до 39-40° C

рвота

диарея

мышечные боли, боли в суставах



Лечение

Вирус гриппа типа А(Н1N1) устойчив к действию:

- амантадина (amantadine)
- римантадина (rimantadine)

чувствителен к действию:

- осельтамивира (oseltamivir)
- занамивира (zanamivir)

Рекомендованные лекарственные препараты*

- арбидол
- амиксин
- кагоцел
- ингавирин
- альфа и гамма интерфероны



Симптомы гриппа могут не проявляться от **24-х до 48-и** часов после заражения



Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение **72 часов**



Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, не несет риска заражения вирусом



Люди, зараженные гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней



В России зарегистрированы 4 вакцины против вируса гриппа А(Н1N1)

