

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ И ГРИППА

Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп - это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. К симптомам этих заболеваний можно отнести насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми симптомами. Это, прежде всего высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа наблюдается не всегда. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим заболеваниям.

Источником распространения является больной человек. Основной путь передачи - воздушно-капельный. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем - своих глаз, носа, рта.

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит, прежде всего, ослабление собственных защитных сил организма.

Несколько советов, **как предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:**

- ✓ употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- ✓ возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащие витамины и фитонциды, - лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- ✓ пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;
- ✓ дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая её защитные свойства;
- ✓ ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем;
- ✓ регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;
- ✓ систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма;
- ✓ как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
- ✓ избегайте переохлаждения и перегревания;
- ✓ избегайте контактов с больными;
- ✓ старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;
- ✓ проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;
- ✓ следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
- ✓ регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели. Чаще меняйте полотенца;
- ✓ старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

Особенно тщательно следует выполнять все **меры предосторожности в отношении детей при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми !**