



## **ВНИМАНИЕ!!!!**

### **Грипп. ОРВИ. Пневмония**

**ГРИПП** – вирусное заболевание, сопровождающееся сильной интоксикацией организма. Болезнь может вызывать серьёзные осложнения и заканчиваться летальным исходом (касается в основном пожилых людей, маленьких детей и лиц с хроническими заболеваниями сердца или лёгких). Грипп распространяется воздушно-капельным путём. Источником является больной человек, который через кашель или чихание выделяет вокруг себя вирусы и считается заразным с первых часов заболевания. Инкубационный период составляет 1-2 дня. Его продолжительность зависит от состояния иммунной системы и индивидуально для каждого. Попадая в кровь, опасные вирусы оказывают сильное токсическое действие, проявляющееся в виде озноба, повышенной температуры тела, головной боли, слабости и чувства «разбитости», одышки или частого дыхания. В первые дни выделения из носа, чаще всего, отсутствуют. Больной ощущает сухость и жжение в носоглотке. Слизистые оболочки нёба и стенки глотки приобретают ярко-красный цвет. Катаральные явления присоединяются чуть позже, продолжаясь до 10 дней. Считается, что переболеть гриппом можно быстро, но при этом долго бороться с его последствиями - бактериальной пневмонией, бронхитом, бактериальным ринитом, отитом, менингитом, миокардитом, плевритом и другими патологиями.

### **Диагностика и лечение гриппа**

Вирус гриппа очень изменчив. Каждый сезон появляются новые штаммы с характерной для них клинической картиной. При подозрении на заражение гриппом следует вызвать врача, который диагностирует заболевание и назначит правильное лечение. Контроль специалиста во время массовых эпидемий необходим, так как это позволяет своевременно

выявлять и предотвращать развитие бактериальных осложнений. Лечение пациентов проходит в домашних условиях. Основные препараты – противовирусные, жаропонижающие, антигистаминные и поддерживающие иммунитет средства. Для облегчения катаральных явлений рекомендуется пользоваться каплями для носа, спреями и таблетками для горла, противокашлевыми сиропами. Для выведения из крови токсинов показано обильное питьё и щадящая диета. Больному при гриппе предписывается постельный режим и максимум отдыха, чтобы снять нагрузку с сердечно-сосудистой системы. Полезно обратиться к рецептам народной медицины, восстанавливающим защитные силы организма (настои, отвары, чай из лекарственных трав).

### **Профилактика гриппа**

Главная профилактическая мера – вакцинация. Особенно она показана лицам преклонного возраста, детям, беременным женщинам и тем, кому в силу специальности приходится ежедневно работать в контакте с большим количеством людей. Время проведения вакцинации – период перед началом сезона эпидемии. Помимо прививок желательно заниматься закаливанием и укреплением организма. Рекомендуется делать физические упражнения, совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе. После пребывания на улице или в общественных местах следует тщательно мыть руки. Хорошей профилактикой любых респираторно-вирусных инфекций служит привычка промывать нос тёплым солевым раствором, либо специальным спреем.

**ОРВИ** – это острая респираторная вирусная инфекция, известная всем с детства. Вызывают болезнь вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы и другие виды неклеточных инфекционных элементов. Заболевание передаётся воздушно-капельным путём, а также через немытые после прикосновения к заражённым поверхностям руки. К ОРВИ восприимчивы люди любого возраста. Инкубационный период при ОРВИ в среднем составляет от одного до пяти дней. Симптомы заболевания напоминают клиническую картину ОРЗ, причиной которого является инфекция, поражающая ресничный эпителий дыхательных путей человека, поступая в организм вместе с воздухом. Однако в случае с ОРВИ все болезненные симптомы проявляются более ярко и стремительно. Это резкое повышение температуры тела, сильный озноб и слабость, ощущение ломоты в мышцах, чувство тяжести в голове, болезненная реакция на свет, сильное слезотечение, выделения из носовой полости, рези в носоглотке и горле, частое чихание, расстройство стула. С выработкой организмом антител к вирусу интоксикация постепенно ослабевает и состояние нормализуется. Возможные осложнения ОРВИ – это ринит, синусит, отит, неврит, пневмония, трахеит.

### **Диагностика и лечение ОРВИ**

Поставить правильный диагноз и назначить необходимую терапию может только специалист на основе визуального осмотра пациента и его

жалоб, лабораторных и инструментальных методов исследования. Больному ОРВИ рекомендуется ограничить общение с окружающими и при наличии температуры соблюдать постельный режим. При ОРВИ необходимо принимать противовирусные и иммуномодулирующие препараты, а также жаропонижающие, обезболивающие и противоаллергические средства. Очень важно хорошо проветривать помещение и регулярно увлажнять воздух. Приём антибиотиков возможен только по серьёзным показаниям и под строгим контролем врача. При ОРВИ хорошо помогают продукты, богатые аскорбиновой кислотой (лимоны, апельсины, смородина, клюква), а также обильное питьё.

## **Профилактика ОРВИ**

В период сезонных эпидемий желательно ограничивать контакты и не посещать места, где возможно большое скопление людей. Особенно это касается закрытых или плохо проветриваемых помещений. Рекомендуется проводить регулярную влажную уборку в комнатах и чаще открывать окна. Очень полезно заниматься закаливанием, принимать витаминно-минеральные комплексы и, по возможности, больше бывать на свежем воздухе.

**ПНЕВМОНИЯ (воспаление лёгких)** – поражение нижних дыхательных путей с развитием воспалительных процессов в лёгочных тканях, а также бронхах, бронхиолах и альвеолах. Пневмония может развиваться как самостоятельное заболевание или присоединяться к текущим болезням в качестве осложнения. Основные причины пневмонии – бактериальная, вирусная или грибковая инфекции. Развитию пневмоний подвержены лица, злоупотребляющие алкоголем и курением, пациенты с пороками развития лёгких или сердечной недостаточностью, ослабленные и часто болеющие простудными заболеваниями дети.

### **Классификация пневмонии:**

- внебольничную пневмонию.
- госпитальную пневмонию (инфекцию, приобретённую в стационаре, признаки которой на момент поступления в клинику полностью отсутствовали).
- атипичную пневмонию (болезнь, вызванную нехарактерными возбудителями – хламидиями, микоплазмами и другими вирусами).
- пневмонию, вызванную иммунодефицитным состоянием пациента.

Характер течения пневмонии может быть острым, остро-затяжным, хроническим и атипичным. Степень тяжести воспалительного процесса – лёгкая, средняя и тяжёлая. Локализация очага поражения при пневмонии позволяет разделить пневмонию на одностороннюю (лево- или правостороннюю – очаг поражения находится в соответствующем лёгком) и двустороннюю (поражены оба лёгких).

## **Диагностика и лечение пневмонии**

Поставить правильный диагноз может только специалист. Часто болезнь протекает без особых симптомов. Насторожить человека должны такие признаки:

- появление сухого кашля.
- одышка.
- изменение температуры тела (от низкой до очень высокой).
- боль в груди во время вдоха или кашля.
- слабость в ногах.
- синюшность губ и ногтей.

Врач проводит визуальный и инструментальный осмотр пациента, а также назначает ряд обследований – рентген грудной клетки, бронхоскопию, лабораторные анализы крови и исследования плевральной жидкости на исключение туберкулёза или злокачественной опухоли.

Лёгкая форма пневмонии предполагает соблюдение строго постельного режима в домашних условиях. Средняя и тяжёлая формы требуют госпитализации. Лечение в больнице рекомендуется проводить пожилым людям, беременным женщинам, лицам с сахарным диабетом и онкологическими заболеваниями, а также болезнями сердца и почек. Основа терапии – приём антибактериальных и жаропонижающих препаратов, муколитиков. Эффективными в борьбе с пневмонией считаются физиотерапевтические процедуры, которые назначаются после рассасывания очага воспаления – электрофорез, УВЧ-терапия, магнитофорез, массаж грудной клетки, лечебная дыхательная гимнастика. Во время болезни необходимо соблюдать щадящую диету, исключить из ежедневного меню острые, жареные и жирные блюда, алкоголь, консервированные продукты. В период восстановления рекомендуется санаторно-курортное лечение и курсы рефлексотерапии.

При своевременном обращении к врачу и соблюдении всех его рекомендаций можно избежать осложнений, которые утяжеляют состояние больного и являются серьёзной опасностью для его жизни. Среди самых распространённых:

- дыхательная недостаточность.
- отёк лёгких.
- плеврит.
- абсцесс лёгкого.
- сепсис.

## **Профилактика пневмонии**

Наилучшая профилактика пневмонии – это соблюдение режима дня, сбалансированное питание, двигательная активность, укрепление иммунитета, лечение хронических заболеваний. Важно соблюдать гигиену носоглотки, исключать переохлаждения, своевременно лечить простудные и вирусные заболевания.