

ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ САНБЮЛЛЕТЕНЬ

Что такое ОРЗ?



Что нужно знать о простудных заболеваниях не только врачам, но и пациентам. Некоторые мифы, связанные с этими болезнями: Только наступает сезон простуд, как все мы превращаемся в докторов: диагнозы гриппа, ОРЗ, ОРВИ, парагриппа, простуды, ангины, насморка и даже «боли в горле» мы ставим налево и направо. Итак, простуда — это народный диагноз, соответствующий медицинскому термину ОРЗ. За этой аббревиатурой скрываются острые респираторные заболевания. Множественное число здесь не случайно, ОРЗ это не одна болезнь, а несколько заболеваний дыхательной системы, похожих друг на друга.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) – инфекционные заболевания, протекающие в острой форме, характеризующиеся поражением верхних дыхательных путей. Этим заболеванием можно заразиться воздушно-капельным путем и в результате контакта с больным человеком. ОРЗ могут спровоцировать и аденовирусная

инфекция, риновирусы и так далее.

Распространителем и источником инфекции ОРЗ является зараженный человек. С того момента, как он заразился и до того момента, как первые признаки заболевания стали явными, может пройти срок от 2 до 10 дней. Если вирус характеризуется повышенной токсичностью, а организм – пониженным иммунитетом, то инкубационный процесс может занять и несколько часов.

В 10 или 15% случаев после двух или трех часов с момента заражения наступает небольшое недомогание, ломоть мышцы, повышается температура тела. Однако все эти проявления могут исчезнуть через пару часов.

ОРЗ подрывают иммунитет, сердечно-сосудистую систему. На ослабленный организм часто садится бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Возможно развитие пневмонии, которую вызывают микоплазмы.

Симптомы и лечение



Основные симптомы ОРЗ:

- Жар
 - Сильные головные боли
 - Пациента иногда знобит
 - Его может даже лихорадить
 - Слабость в теле
 - Недомогание
 - Ломоть мышцы и суставы
 - Утомляемость, раздражительность, бессонница
- могут сохраняться на протяжении 2-3 недель

Такие симптомы характерны при быстрой интоксикации. Чуть позже к этим симптомам прибавляются першение в горле, кашель, насморк, пациенту больно спотыкаться. Если ОРЗ прогрессирует, что начинают болеть глаза, особенно сильна боль при движении глазных яблок.

Головная боль, в основном, наблюдается в лобно-теменной части, в висках и над бровями. Если пациент страдает еще и сосудистыми заболеваниями, то у него может кружиться голова или случиться обморок.



Если ОРЗ протекает в легкой форме или среднетяжелой, то эффективно можно вылечиться и дома. Больного необходимо изолировать от здоровых членов семьи и других людей на период болезни.

- Рекомендуется:
- постельный режим - на время лихорадочного периода (высокой температуры),
 - обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с мапоком и др.),
 - жаропонижающие средства в возрастной дозировке,
 - сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания,
 - противокашлевые средства,
 - антимикробная терапия.

В связи с тем, что прием различных антибиотиков, часто неоправданный, не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, перехода заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий, рекомендуем пользоваться совершенно безопасным антимикробным аппаратом серии "Биофон", как для лечения, так и для профилактики ОРЗ.

Что бы не заболеть, выполняй следующие:



- Во время эпидемий не посещать места массового скопления людей.
- Тепло одеваться, в соответствие с погодой.
- Кушать больше фруктов - Лимоны, апельсины, гранаты, мандарины, мед с орехами.
- Пить побольше жидкости, особенно кисло-сладких морсов: из клюквы, брусники, калины.

Одной из главных мер по профилактике острого респираторного заболевания является закаливание организма. Закаливание дает возможность привести в норму функцию путей дыхания при охлаждении, что сокращает количество болезнетворных микробов, проникающих в организм.

Дополнительно к закаливанию необходимо укреплять иммунитет при помощи аскорбиновой кислоты и витаминных комплексов.

Для профилактики ОРЗ полезно включить в рацион питания чеснок, лук. Полезно выполнять ингаляции с эвкалиптовым маслом.

