

## Профилактика ОРВИ и гриппа

В клинической практике существует собирательное понятие «острые респираторные вирусные заболевания» (ОРВИ), которое включает ряд заболеваний преимущественно верхних дыхательных путей вирусной этиологии.

Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. «Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.

Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания. Основными возбудителями острых респираторных вирусных инфекций являются вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус, аденовирусы, риновирусы, коронавирусы человека в том числе коронавирус - вызывающий тяжёлый острый респираторный синдром (ТОРС). Заболевания, вызываемые этими различными этиологическими агентами, объединяет общность механизмов путей передачи, многих стадий и особенностей патогенеза, а также клинических проявлений. Основные стадии патогенеза острых респираторных вирусных инфекций:

- адгезия и внедрение возбудителя в клетки эпителия дыхательных путей, и его репродукция;
- формирование интоксикационного синдрома и токсико-аллергических реакций;
- развитие воспалительного процесса в дыхательной системе;
- обратное развитие инфекционного процесса, формирование иммунитета.

Для того, чтобы защитить себя в период гриппа и ОРВИ, существует ряд мер домашние и с помощью лекарств.

К первым стоит отнести – правильное питание; проветривание помещений; увлажнение окружающего воздуха; влажная уборка; так же увлажнение слизистых носа и промывание; закаливание; ношение маски в местах скопления людей.

В другом случае это - вакцинация, или прививка; промывание носа; прием витаминно-минеральных комплексов; индукторы интерферона и противовирусные препараты.

Несмотря на то, что врачи считают нормальным для детей до шести эпизодов простуды в год, а для взрослого — два–три, болеть не хочется никому. Чтобы эффективно предотвратить простуду и грипп, нужен комплекс мер, направленных прежде всего на

изменение образа жизни для поддержания нормального иммунитета. Противостоять инфекции помогут прививки, противовирусные средства и витамины.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»  
Биолог лаборатории бактериологических и  
паразитологических исследований

Алексеева В.И.