Автор: Е. Лукашова, врач-инфекционист поликлиники

ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция) – это огромная группа заболеваний, которые вызываются различными ДНК- и РНК-содержащими вирусами (их около 200). Они поражают органы дыхания и легко передаются воздушно-капельным путем. Заболевание всегда возникает остро и протекает с ярко выраженной простудной симптоматикой.

К ОРВИ относятся такие инфекции:

- грипп;
- парагрипп;
- аденовирусная;
- реовирусная;
- риновирусная;
- энтеровирусные;
- респираторно-синцитиальный вирус (PS-вирусы) и др.

Причина возникновения ОРВИ одна: заражение вирусом от заболевшего человека (он выделяет возбудителя в течение 7-10 дней с момента заболевания, при аденовирусной этот период может растягиваться до 25 дней); реже – от вирусоносителя.

При кашле, чихании или разговоре вирус с капельками мокроты попадает на окружающие предметы и вещи. Поэтому подхватить ОРВИ достаточно легко: при поцелуях, пользовании общей посудой, игрушками, полотенцами, или просто находясь в недостаточно проветриваемом помещении, где есть больной ребенок.

Большинство вирусов проникает в организм через слизистые дыхательных путей. И только энтеровирусы и некоторые типы аденовирусов могут внедриться в организм через желудочно-кишечный тракт.

Факторы риска

Провоцирующие факторы, способствующие развитию инфекции:

- переохлаждение;
- стресс;
- плохое питание;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- хронические инфекции.

Все ОРВИ начинаются одинаково остро и характеризуются проявлением двух синдромов: интоксикацией и катаральными симптомами.

Катаральный синдром (длится около недели):

- чихание (вирус попадает в носоглотку, организм пытается выгнать его);
- насморк и слезотечение (усиливается выделение слизи, это говорит о том, что организм по-прежнему усиленно пытается избавиться от врага);
- кашель;
- покраснение горла, боль при глотании.

Синдром интоксикации:

В связи с циркуляцией вируса в крови и поражением других органов и систем появляются новые жалобы.

Со стороны нервной системы:

- общая слабость, вялость, повышенная утомляемость;
- повышение температуры тела (еще один способ, при помощи которого организм продолжает бороться с вирусом);
- озноб;
- потливость;
- головная боль;
- боль в глазах;
- боли в мышцах (ножки, ручки, спина);
- ломота в суставах.

Со стороны желудочно-кишечного тракта:

- снижение аппетита;
- жидкий стул;
- рвота (является признаком сильнейшей интоксикации организма).

Со стороны иммунной системы происходит увеличение региональных лимфатических узлов в результате их воспаления.

Специфического лечения ОРВИ не существует. Врачи всегда назначают симптоматическую терапию. Основные принципы лечения ОРВИ в домашних условиях:

- строгий постельный режим (по возможности) или хотя бы ограничение двигательной активности
- частое проветривание помещений и поддержание оптимальной влажности воздуха, особенно во время отопительного сезона;
- не заставлять больного есть, но часто предлагать ему теплое питье; еда должна быть легкой и питательной, а питье – обильным;
- проводить ингаляции над отварной картошкой, с содой или эвкалиптом;
- промывание носа соленой водой или специальными растворами на основе морской воды: Аквамарис, Салин, Но-соль;
- при насморке закапывать в нос комбинированные капли, обладающие не только сосудосуживающим, но и противовоспалительным, дезинфицирующим действием;
- при температуре давать жаропонижающие препараты .

- при расстройстве желудочно-кишечного тракта (рвоте, поносе) нужно принимать Регидрон или Смекту для восстановления водно-солевого баланса;
- давать витамины в качестве общеукрепляющей терапии, предлагать лимон и мед в чистом виде;
- антигистаминные препараты (например, Кларитин, Фенистил) снижают отек, снимают заложенность носа;
- полоскание горла настоями трав: ромашки, шалфея, а также препаратом Фурацилин;

Следует знать, что ОРВИ не лечится антибиотиками. Они в этом случае бессильны и помогают только при уже возникших осложнениях.