Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, аденовирус, метапневмовирус), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле (особенно при глотании), насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры

Из всех ОРВИ выделяется грипп, который имеет отличные от других клинические проявления и предрасполагает к развитию осложнений. Это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой, выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей, чаще в форме трахеита.

Сезонный грипп легко и быстро передается в местах с большим скоплением людей. Когда инфицированный человек кашляет или чихает, капли, содержащие вирусы, распространяются по воздуху к находящимся поблизости людям, которые вдыхают их. Вирус может также передаваться через руки. Инкубационный период при гриппе составляет от 12 до 48 часов, при высокопатогенном варианте удлиняется до пяти-семи дней.

Для гриппа характерно острое начало: озноб, повышение температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общие явления интоксикации (выраженная слабость, разбитость, головная боль в лобных областях, ломота в мышцах, костях, суставах, боль в глазных яблоках, светобоязнь, слезотечение). Через несколько часов к этим проявлениям присоединяются признаки поражения дыхательных путей, чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных полное выздоровление наступает через семь-десять дней.

Грипп опасен осложнениями. В группе риске – дети до пятилетнего возраста, люди старше65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией.

Всем людям, больным ОРВИ и гриппом, а особенно пациентам из группы риска, рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений (пневмоний, гайморитов, отитов). Неоправданно самостоятельное применение антибиотиков. Только врач может определить необходимость в применении антибактериальных препаратов, подобрать нужный и правильно назначить дозировку.

Следует помнить известный всем принцип, что лучше предотвратить заболевание, чем его лечить. В основе профилактики гриппа лежит вакцинация, которая позволяет снизить распространение вируса и смертность, может значительно сократить временную нетрудоспособность.

В период, когда прививаться уже поздно, нужно по возможности избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в них, при контакте с больным использовать маску, регулярно проветривать помещение, чаще мыть руки с мылом, не прикасаться руками ко рту, носу, принимать витамины, придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, прогулки на свежем воздухе. Нелишним будет перед выходом на улицу смазывать слизистую носа оксолиновой мазью.