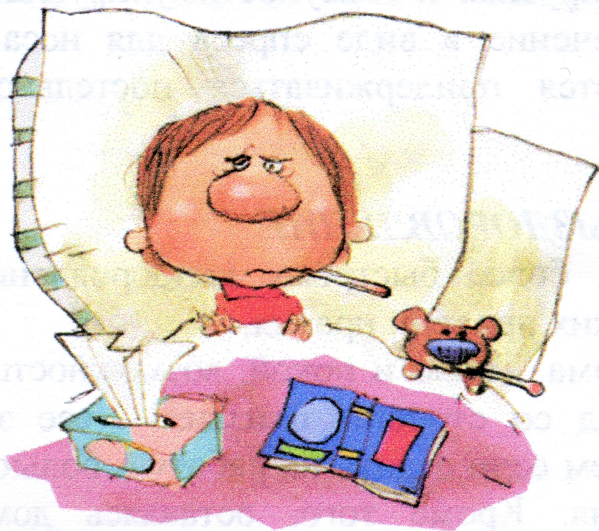


Острые респираторные заболевания

(Памятка для населения)

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) - это собирательное понятие, применяемое для обозначения многих схожих заболеваний, возбудителями которых являются различные микроорганизмы. По статистике ОРЗ является наиболее частым диагнозом среди населения. Особенно подвержены острым респираторным заболеваниям дети школьного возраста, зачастую болеющие по несколько раз в год.



Причиной возникновения ОРЗ могут являться различные микроорганизмы, попадающие в организм человека из воздуха или от другого заболевшего. В зависимости от

разновидности ОРЗ возбудителем могут являться бактерии, вирусы или простейшие (микоплазмы). Среди наиболее распространённых возбудителей ОРЗ (особенно в весенний период) можно выделить риновирус. Зимой наиболее активен, как правило, вирус гриппа и респираторно-синцитиальный вирус. С возбудителями ОРЗ человек сталкивается ежедневно, однако одного лишь контакта с микроорганизмом недостаточно, чтобы заболеть. Для развития острого респираторного заболевания необходимо наличие дополнительных факторов, а именно:

- ❖ переохлаждение организма;
- ❖ наличие стресса или переутомления;
- ❖ снижение иммунитета вследствие различных причин;
- ❖ ослабленность организма, вследствие протекающего в нём воспалительного процесса.

СИМПТОМЫ ОРЗ

Клинические проявления острых респираторных заболеваний могут быть различными в зависимости от разновидности заболевания, однако наиболее частым и общим для всех респираторных заболеваний симптомом является дискомфорт в горле и носу. Данное проявление, как правило, возникает в течение одного-трёх дней после инфицирования. Затем обычно появляется заложенность носа и чихание. Отделяемое из носа, как правило, водянистое и прозрачное в первые дни заболевания и жёлто-зелёное, более вязкое в конце

первой недели. При лёгком течении заболевания повышения температуры тела не наблюдается. При тяжёлом течении ОРЗ возможно сильное недомогание, головная боль и лихорадка. Данные проявления обычно длятся до 10 дней, а затем в некоторых случаях возникает сухой кашель. На этом симптомы как такового острого респираторного заболевания заканчиваются, однако следует помнить, что ОРЗ очень часто перетекает в специфические осложнения.

ЛЕЧЕНИЕ ОРЗ

При бактериальных ОРЗ может применяться антибактериальная терапия, при вирусных соответственно - противовирусная и иммуностимулирующая. Также применяется симптоматическое лечение в виде спреев для носа и отхаркивающих препаратов. Рекомендуются придерживаться постельного режима и пить больше жидкости.

КАК УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Помимо лекарственных препаратов, более быстрому выздоровлению будет способствовать соблюдение нескольких простых правил.

✓ Если заболели – оставайтесь дома. Тепло и покой, возможность в любой момент прилечь, заботливый уход со стороны близких – все это позволяет выздороветь гораздо быстрее, чем если ездить на работу с болью в горле и находиться там в течение дня. Кроме того, оставаясь дома, простуженный человек не заражает коллег.

✓ Необходимо регулярно проветривать комнату, в которой находится заболевший, и по возможности увлажнять воздух в ней. Сухой воздух дополнительно раздражает и сушит и без того воспаленную слизистую ротоглотки, усиливая боль в горле и препятствуя выздоровлению. И, конечно, при боли в горле надо забыть о курении, хотя бы на время лечения.

✓ Третьим правилом лечения является обильное теплое питье. Чай, морсы, компоты, подогретое молоко – успокаивают раздраженную слизистую, смягчают болевые ощущения и одновременно способствуют выведению токсинов из организма.

Будьте здоровы!

Составитель: Волкова Р.В. – врач-терапевт ГКУЗ РБ РКБ №2.

