

Грипп – это инфекционно-вирусное заболевание. Заражение происходит воздушно-капельным путем от больного человека. Вирус передается с микрочастицами слюны и слизи, которые распыляются в окружающую среду при кашле и чихании. При вдыхании такого воздуха, микрочастицы оседают в носоглотке, затем вирус внедряется и размножается в клетках слизистых верхних дыхательных путей.

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Заболевание, которое поражает органы дыхания человека. В основном причиной развития болезни является контакт с вирусами. Путь передачи вирусов – воздушно-капельный. Причиной развития болезни являются респираторные вирусы, которые отличаются коротким инкубационным периодом и быстрым распространением. Источник инфекции – заболевший человек.

КАК ОТЛИЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА ОТ СИМПТОМОВ ОРВИ

Знания о том, чем отличается грипп от ОРВИ, помогут человеку оценить свое состояние и вовремя принять необходимые меры, которые помогут быстро избавиться от заболевания и избежать осложнений.

- Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
- Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких значений, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.
- На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.
- Иногда добавляются тошнота, рвота, понос.
- Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из десен и в носовые.
- Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течении последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом. Как правило после гриппа человек может еще две-три недели ощущать слабость, головную боль.

- Болезнь развивается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.
- Сразу появляется насморк и/или боли в горле при глотании.
- Сопровождается частым чиханием.
- Температура поднимается редко выше 38°C.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течении последующих 3-х недель, но в отличии от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Присказка о том, что любая ОРВИ проходит за неделю вне зависимости от того, лечить ее или нет, опасна и обманчива. К сожалению, фармацевтические компании идут на поводу у современных людей, не желающих обращаться за медицинской помощью и брать больничный на время лечения. Потому аптечные прилавки переполнены всевозможными порошками, таблетками и спреями, обещающими победить простуду в считанные часы.

Чем опасен такой подход? Во-первых, отсутствие профессиональной медицинской консультации означает, что вы не сможете узнать, какая именно инфекция вас поразила — грипп или другое ОРВИ. Во-вторых, большая часть препаратов, призванных облегчить симптомы респираторной инфекции, не только игнорирует возбудителя, но в некоторых случаях даже облегчает ему жизнь. К примеру, нерациональное применение жаропонижающих лекарств блокирует естественную защиту организма — повышение температуры, которое губительно для микробов. А многие леденцы для горла способствуют распространению возбудителя по ротовой

полости. В результате болезнь протекает дольше и тяжелее, чем если бы лечение не проводилось вовсе.

Вместе с тем игнорировать простудные явления нельзя ни в коем случае. Любой врач наверняка приведет вам пару пугающих примеров из личной практики, когда люди серьезно подрывали здоровье, решив перенести грипп «на ногах». Без медицинской помощи инфекция способна проникать далеко за пределы носоглотки, вызывая тяжелейшие осложнения: поражение сердечных клапанов, печени и головного мозга.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Как же правильно лечить грипп? В первую очередь определимся с основными направлениями лечения: необходимо уничтожить возбудителя инфекции, поддержать защитные силы организма и — снять наиболее мучительные симптомы. Первая задача осуществима лишь при помощи современных лекарственных противовирусных препаратов, в то время как оставшиеся две могут быть решены и в соответствии с рекомендациями медиков, и с участием методов народной медицины.

Противовирусных лекарств существует много, но далеко не все они доказали свою эффективность против гриппа. Самыми действенными в борьбе с гриппом являются ингибиторы нейраминидазы, того самого поверхностного белка, по которому врачи определяют вид возбудителя. В настоящий момент доверия заслуживают лишь два препарата: осельтамивир («Тамифлю») и занамивир («Реленза»). В нашей стране эти лекарства отпускаются только по рецепту врача. Важно помнить, что применять их стоит в первые 48 часов после начала болезни, иначе эффект окажется недостаточным для быстрого устранения инфекции. Для снятия неприятных симптомов, сопровождающих грипп, стоит применять нестероидные противовоспалительные препараты (например, ибупрофен или парацетамол), сосудосуживающие капли в нос и спреи, снижающие боль в горле. При наличии кашля также допустим прием муколитиков (например, ацетилцистеина), однако решение об их назначении должен принимать врач.

. Чай с малиновым вареньем, компрессы и паровые ингаляции над кастрюлей с отварным картофелем — привычный с

детства набор, призванный помочь поправиться при гриппе. Однако не стоит забывать, что многие «бабушкины» подходы к лечению инфекций получили распространение не столько благодаря их эффективности, сколько по причине отсутствия доступа к квалифицированной помощи и современным лекарствам. Поэтому постарайтесь критически оценивать каждый народный рецепт — быть может, он уже не актуален? К примеру, врачи советуют отказаться от водочных компрессов с последующим укутыванием больного в ворох одеял: гораздо разумнее создать пациенту комфортные условия, в соответствии с его предпочтениями, и тогда организм самотрегулирует процесс терморегуляции. Главное — помните, что народные методы выполняют вспомогательную, а не основную функцию в лечении гриппа.

ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

Как правило, острые респираторные вирусные инфекции протекают значительно легче гриппа: температура может подниматься лишь кратковременно, а общее самочувствие не слишком препятствует стандартному распорядку дня. Тем не менее не стоит пренебрегать лечением даже самого пустякового насморка и, игнорируя недомогание, отправляться на работу. Во-первых, это безответственно по отношению к здоровым окружающим, а во-вторых, ОРВИ способна развиваться постепенно, а затяжная простуда истощает организм куда сильнее, чем короткая вспышка инфекции.

Как и в случае с гриппом, лечить ОРВИ нужно комплексно: при помощи лекарств и вспомогательных методов. Если вы уверены, что возбудитель — не вирус гриппа (и это подтвердил доктор), то от использования противовирусных препаратов можно отказаться. Однако снять симптомы и помочь организму восстановиться все же стоит.

— это

жаропонижающие средства, которые следует применять лишь в ситуациях, когда температура поднялась выше 38 °С, а также сосудосуживающие капли в нос, антисептики для горла и стимуляторы иммунной системы — витамин С, настойка эхинацеи и женьшеня, таблетки от кашля. Облегчить

состояние могут и мази с эфирными маслами, которые можно наносить на виски, шею и крылья носа.

помогает быстрее встать на ноги:

обязательно пейте побольше жидкости (чай, отвар ромашки с медом, куриный бульон), проводите сеансы ингаляций с целебными травами и балуйте себя медом. Это поможет не только изжить вирусы, но и быстрее оправиться от болезни.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Она включает в себя ряд мер, направленных на предотвращение попадания вирусов в наш организм и последующего заражения. Следование довольно простым советам поможет вам избежать или, по крайней мере, уменьшить вероятность данного недуга.

Большинство вирусов простуды распространяется при непосредственном контакте. Заболевший чихает или кашляет, а затем касается телефона, клавиатуры, чашки, поверхности мебели. При этом микробы-носители могут жить в течение нескольких часов, прежде чем здоровый человек коснется зараженной поверхности. Простое мытье рук – единственное наиболее важное средство предотвращения распространения вирусных и бактериальных инфекций. Тем не менее, исследования показывают, что многие люди, используя общественные туалеты, не моют потом руки. Они также забывают об этой эффективной процедуре перед приготовлением пищи. Если вы хотите предотвратить простуду, просто остановитесь и вымойте руки. Если вода недоступна, салфетки на спиртовой основе также станут отличным дезинфицирующим средством.

Поскольку микробы и вирусы остаются на руках при кашле и чихании, это часто приводит к заражению других людей через контакт руками. Когда вы чувствуете, что сейчас начнете чихать или кашлять, используйте одноразовые носовые платки, которые потом нужно немедленно выбросить. Если у вас нет салфетки или носового платка, прикройте рот рукой, а затем обязательно их вымойте.

Аэробные (дыхательные) упражнения позволяют сердцу перекачивать больше крови, заставляют вас

дышать глубже, способствуют переносу кислорода из легких в кровь. Эти упражнения помогают вашей иммунной системе активизироваться и тем самым уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии, вызывающие простуду.

Если вы не принимаете витамины в виде таблеток, ешьте темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты. В них много природных витаминов, которые укрепляют иммунную систему и помогают ей бороться с простудными заболеваниями.

Медицинская статистика свидетельствует, что заядлые курильщики более тяжело переносят простуду и более часто болеют. Даже если человек не курит, но находится рядом с курящим, он наносит большой вред своей иммунной системе. Дым высушивает ваши носовые ходы и парализует реснички – тонкие волоски, которые выстилают слизистую в носу и легких. Их волнообразные движения выталкивают вирусы простуды и гриппа из носовых ходов. Эксперты утверждают, что одна сигарета может парализовать реснички довольно надолго – от 30 до 40 минут. Поэтому повышается вероятность и длительность заболеваемости простудой или гриппом.

Злоупотребление алкоголем подавляет иммунную систему. Тяжело пьющие люди более склонны к проникновению в организм инфекций, а также вторичным осложнениям после простуды. Алкоголь также обезвоживает организм – это вызывает больше потери жидкости, чем необходимо человеку.

Если вы сможете научить себя расслабляться, вы тем самым увеличите мощность и скорость реакции вашей иммунной системы. Как только вы научитесь расслабляться и больше отдыхать, хорошо высыпаться, количество интерлейкинов в крови увеличивается, а это – лидеры иммунной системы в борьбе с вражескими «агентами». Приучите себя в минуты беспокойства или тревоги, а также перед сном представить себе приятные или успокаивающие картины. Делайте это по 30 минут ежедневно в течение нескольких месяцев. Имейте в виду, что релаксации можно научиться – это мастерство, которое очень помогает стать более здоровым и успешным. Ну а самый эффективный способ избежать простудных заболеваний – это своевременная вакцинация!

Общая информация

Характеризуются все ОКИ (острые кишечные инфекции) такими симптомами, как интоксикация с повышенной температурой тела, поражение органов ЖКТ и развитие дегидратации (обезвоживания) вследствие патологических потерь жидкости.

У детей кишечные инфекции в большинстве своем – острые заболевания инфекционной природы, которые вызваны бактериями и/или вирусами. Восприимчивость к возбудителям ОКИ в детском возрасте значительно выше (в 2,5–3 раза), чем у взрослых.



Каждый год регистрируются спорадические вспышки, которые провоцируют кишечные инфекции. Высокая вероятность возникновения ОКИ у ребенка объясняется незрелостью защитных механизмов, неустойчивой микробной флорой у малышек (особенно у недоношенных детей), частыми контактами в закрытых коллективах (детские садики, ясли, школы), пренебрежением гигиеной.

Многообразие возбудителей, вызывающих кишечные инфекции в детском возрасте, обуславливает большое количество клинических признаков и методов лечения, при которых применяют таблетки, растворы, сиропы, свечи. Это все диктует необходимость каждому родителю разобраться в этой теме подробнее.

Дизентерия

Эта кишечная инфекция вызывается бактериями рода шигелл (шигеллез). Попадает возбудитель в организм ребенка с немытых рук, предметов быта и игрушек. Частота встречаемости в детской популяции достаточно высока.

Характерные особенности дизентерии следующие:

- период инкубации возбудителя (время от заражения до появления клиники) составляет 1–7 дней;
- высокая лихорадка (до 40°C);
- выраженная интоксикация (слабость, озноб, отсутствие аппетита, головные боли);
- при тяжелом течении возможны потеря сознания и судороги, бредовые состояния;
- рвота – непостоянный симптом;
- боли схваткообразны, локализуются в нижней части живота;
- частота дефекаций в день от 4 до 20 раз;
- тенезмы (ложные позывы к испражнению);
- стул жидкой консистенции, с мутной слизью, кровяными прожилками;
- с течением болезни каловые массы становятся скудными и приобретают вид «ректального плевка».

Сальмонеллез

Эта болезнь поражает детей любого возраста, наиболее опасно ее возникновение у грудничков. Заражение сальмонеллами возможно при употреблении в пищу молока, мяса, яиц, при контакте с предметами, загрязненными фекалиями больного человека (мебель, игрушки, полотенце, горшок).

Основные клинические проявления сальмонеллеза различны.

1. Начинается остро с появления лихорадочного состояния.
2. Рвота может быть многократной.

3. Урчание в правой подвздошной области.
4. Боли локализуются в зависимости от уровня патологического процесса, в любой части живота.
5. При поражении желудка развивается гастрит, тонкой кишки – энтерит, толстой – колит, может быть сочетание этих форм.
6. Выраженная интоксикация.
7. Реактивное увеличение печени, селезенки (гепатоспленомегалия).
8. Каловые массы жидкие, со слизью, зеленью, иногда с прожилками крови, водянистые (по типу «болотной тины», «лягушачьей икры»).

Эшерихиозы

Группа инфекций, которые вызываются различными видами кишечной палочки. Чаще возникает у малышей первых 3 лет. Заболеваемость этой инфекцией возрастает в летний период. Выделяют следующие виды эшерихиозов (в зависимости от микробиологических свойств): энтеропатогенный, энтеротоксический и энтероинвазивный.

Симптомы, характерные для инфекций, вызванных кишечной палочкой, такие:

- интоксикационный синдром (сниженный аппетит, вялость, головная боль, слабость);
- лихорадка до фебрильных цифр;
- рвота не многократная, но упорная, у грудных детей – срыгивания;
- выраженное вздутие живота;
- диарея водянистого характера;
- стул желто-оранжевый, брызжущий, со слизью – отличительный признак эшерихиоза;
- обезвоживание (эксикоз), которое очень трудно поддается терапии.

Клинические проявления, которые указывают на развитие эксикоза:

- сухость кожи, видимых слизистых (шпатель прилипает к языку);
- западение и сухость глаз;
- плач без слез;
- снижение тургора (упругости) тканей, эластичности кожи;
- большой родничок у младенцев западает;
- снижается диурез (выделение мочи).

Ротавирусная инфекция

Вирусная инфекция, которая

Симптомы, которые вызывает ротавирусная кишечная инфекция у детей, следующие:

- период инкубации продолжается в течение 1–3 дней;
- выраженный синдром интоксикации и подъем температуры;
- протекает болезнь в виде гастроэнтерита;
- катаральные явления (гиперемия тканей зева, насморк, першение в горле);
- рвота многократная – обязательный симптом при ротавирусе;
- стул водянистый и пенистый, сохраняется долго на фоне лечения;
- частота испражнений достигает 15 в сутки.

Лечение ОКИ в детском возрасте

Как обычно, начинаться [лечение кишечной инфекции](#) у детей должно с режимных мероприятий и организовав лечебный стол. Лекарственные препараты (таблетки, свечи, растворы, суспензии) и пути их введения в организм подбираются в зависимости от возраста и тяжести состояния.

При легкой форме течения болезни начать лечиться нужно с установления полупостельного режима, при среднетяжелом – постельного, а при развитии обезвоживания – строгого постельного на весь период пока будет продолжаться регидратации (восполнения потерянной жидкости).

Питание ребенка основывается на молочно-растительной диете, за исключением ротавирусной инфекции, где употребление молока запрещено.

Порции маленькие, частота приема еды увеличивается до 6 раз. Пища механически и химически щадящая. Грудные дети должны получать материнское молоко или адаптированную молочную смесь (желательно безлактозную). Прикормы в период болезни не вводятся.

Очень важно для профилактики обезвоживания поить ребенка. Питье должно быть обильным, по температуре близко к температуре тела. Предлагать жидкость нужно маленькими глоточками (по чайной ложечке), часто. Важно не давать сразу большие объемы, так как это приведет к перерастяжению желудка и спровоцирует рвоту. Поить можно сладким некрепким чаем, компотом, отваром из изюма, слабощелочной минералкой без газа.

Основные направления медикаментозной терапии ОКИ.

1. Регидратация (пероральная – через рот) глюкозо-солевыми растворами (Регидрон, Цитроглюкосолан, Гидровит) должна начинаться с появления первых симптомов.
2. [Антибактериальные препараты](#) при установленном бактериальном возбудителе (Ампициллин, Цефтриаксон, Гентамицин, Эритромицин).

3. Энтеросорбенты – обволакивающие кишечную слизистую и выводящие токсические вещества и болезнетворных микробов с каловыми массами (Смекта, Энтеросгель, Полифепан). Эти препараты, наряду с регидратацией должны занимать основной объем лечения.
4. При высокой температуре, назначаются жаропонижающие препараты обязательно при любых показателях, так как лихорадка способствует еще большей потере жидкости (сироп и свечи с ибупрофеном можно чередовать с Парацетамолом).
5. Спазмолитическая терапия призвана снять спазм с гладкой мускулатуры кишечника и облегчить боль (Но-шпа, свечи Папаверин для детей возраст которых старше полугода).