

БРОНХИТ

Бронхит – воспалительное заболевание бронхов. Часто острому бронхиту предшествуют риниты, ларингиты, фарингиты. Основным симптомом является саднение за грудиной, сухой мучительный кашель иногда с незначительным отделением слизистой мокроты. В дальнейшем мокрота может стать более обильной, приобрести желтоватую или зеленоватую окраску, что свидетельствует о присоединении бактериальной инфекции. При тяжелых формах бронхита отмечается затрудненное дыхание, одышка, повышенная температура, слабость, головная боль, потливость, боль в нижних отделах грудной клетки и верхней половине живота, связанная с перенапряжением мышц при кашле. При выслушивании органов дыхания врач определяет жесткое дыхание, удлинённый выдох, сухие свистящие хрипы. Наиболее тяжело протекает острый бронхит с поражением мелких бронхов.



ФАРИНГИТ

Фарингит – воспаление слизистой оболочки глотки. Больные жалуются на сухость и боль в глотке при глотании. При осмотре полости рта видна резко гиперемированная слизистая оболочка задней стенки глотки, небных дужек, мягкого неба. Острый фарингит нередко приходится дифференцировать с катаральной ангиной, при которой основные изменения локализуются в небных миндалинах.

Профилактика ОРВИ

При заболевании одного члена семьи очень важно изолировать его (желательно в отдельной комнате) от остальных. В качестве укрепления неспецифической сопротивляемости организма здоровых необходимы занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, рациональное питание, прием витаминов по назначению врача. Ухаживающие за больным должны носить 4-6-ти-слойные марлевые маски. Следует ограничивать во время вспышек ОРВИ посещения поликлиник и массовых зрелищных мероприятий. Лицам, общавшимся с больными, назначают противовирусные препараты, например оксолиновую мазь. Помещение, где находится больной, нужно регулярно проветривать, делать влажную уборку 0,5% раствором хлорамина. Немаловажное значение имеет и предсезонная массовая противогриппозная иммунизация населения.



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ОРВИ – группа острых инфекционных болезней человека, вызываемых респираторными вирусами, которые могут принадлежать к различным семействам и родам, но обладают объединяющим их свойством – поражать в основном дыхательные пути: носоглотку, трахею и бронхи. Клинические проявления, вызванные тем или иным возбудителем, весьма сходны. В то же время иммунитет после перенесенных заболеваний строго типоспецифический, поэтому один и тот же человек может заболеть ОРВИ несколько раз в течение года. К этим инфекциям восприимчивы люди всех возрастов, особенно дети. Это самые распространенные инфекционные заболевания человека. Пик заболеваемости ими приходится на зимне-весенний период времени. Болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями только человек. Источником возбудителей инфекции является человек – больной или вирусоноситель. Передача инфекции происходит преимущественно воздушно-капельным путем – при разговоре, кашле, чихании. Заразившийся человек заболевает уже через пару дней. Заболевание характеризуется повышенной температурой, общей интоксикацией, поражением органов дыхания – ринитом, ларингитом, фарингитом, бронхитом, как в виде отдельных, так и сочетанных клинических проявлений.

РИНИТ



Ринит (насморк) – воспаление слизистой оболочки носа. Физиологическая основа насморка – повышенная выработка оболочками носовых ходов слизи, из-за которой нос краснеет и распухает, глаза слезятся, а голос становится гнусавым. В тоже время, в слизистых выделяемых содержатся особые вещества, нейтрализующие вирусы. Получается, что насморк – это один из способов борьбы организма с вирусами. Правда, это справедливо только до тех пор, пока слизь не густая. Это богатая белком жидкость, в которой начинают быстро размножаться бактерии. Переход вирусной инфекции в вирусно-бактериальную несложно заметить по изменившемуся виду выделяемой слизи: она становится густой, желтовато-зеленого цвета.

ЛАРИНГИТ

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани. Распознать его несложно: в горле першит, саднит, царапает, сушит, болит при глотании. Одолевает кашель, болит голова, слизистая оболочка гортани ярко-красного цвета, выделяется слизь. Но главное, что происходит при ларингите и никогда при других заболеваниях – это изменение голоса. Он становится хриплым, грубым, иногда даже пропадает. Особенно опасен ларингит для маленьких детей: отек гортани сопровождается лающим кашлем, одышкой, в тяжелых случаях – остановкой дыхания.



Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто,
с мылом, после туалета и
прогулке на улице.



Кашляй и чихай в
носовую платок

Каждый день проветривай свою
комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно.
Кушай больше овощей
и фруктов.

Спи не менее 8 часов в день



В СЕЗОН ГРИППА – БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при разговоре, кашле, чихании), вызывая заболевание спустя сутки после заражения.

Если в семье есть контакт с больным гриппом, соблюдение мер профилактики - залог вашего здоровья.



ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

! тщательно и часто мыть руки с мылом, если нет такой возможности, пользоваться дезинфицирующими салфетками;



! кашлять и чихать в носовой платок или «по-европейски» - в сгиб локтевого сустава;



! чаще проветривать помещения и проводить ежедневную влажную уборку комнат;

! носить четырехслойные марлевые повязки, меняя их каждые 3-4 часа, ежедневно стирая и проглаживая горячим утюгом;



! придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.



"Утрём" НОС Гриппу.

Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!



Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.
- При высокой температуре, используйте жаропонижающие препараты, за исключением аспирина.

Обязательно вызывайте врача:

Если вы чувствуете себя нездоровыми:

- имеете высокую температуру,
- кашель, насморк и \ или боль в горле.



Срочно вызывайте скорую помощь:

При появлении одного или нескольких следующих симптомов болезни:

- высокая температура тела, не снижаемая жаропонижающими средствами,
- боль в груди,
- затруднение дыхания или одышка,
- непрекращающаяся рвота,
- нарушение сознания.
- судороги.



СОХРАНИ ЗДОРОВЬЕ СЕБЕ И СВОИМ БЛИЗКИМ

Тяжесть гриппа недооценивается, поскольку его часто считают обычной простудой. Вирус гриппа может вызвать тяжелое заболевание и даже стать причиной смерти.



Грипп - это не просто простуда. Если у вас высокая температура (39-40°C), головная боль, сильный кашель, выраженная слабость и/или ломота и боль в теле, то это может быть грипп. В отличие от простуды грипп у многих людей вызывает тяжелые осложнения, которые могут угрожать жизни.

- Заражение происходит воздушно-капельным путем от человека с насморком или кашлем, при тесном контакте с человеком, больным гриппом, или при прикосновении к зараженным предметам с последующим попаданием вируса в дыхательную систему.
- Вакцинопрофилактика является самым эффективным средством индивидуальной и массовой профилактики гриппа. Эффективность противогриппозных вакцин клинически доказана. Вакцинация против гриппа входит в Национальный календарь профилактических прививок России.
- **Вакцина не вызывает заболевания гриппом.** Инактивированная противогриппозная вакцина содержит убитые вирусы, которые всего лишь приводят организм в состояние способности противостоять угрозе заражения. Противогриппозные вакцины *безопасны и хорошо переносятся*. Самая распространенная реакция на прививку - это небольшая болезненность в месте инъекции вакцины.
- **Для создания полноценной защиты от гриппа организму необходимо 14-20 дней после прививки. Иммунитет сохраняется от 6 до 12 месяцев.**
- Подъем заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на *январь-март* каждого года. **Проводить вакцинацию можно в любое время в течение гриппозного сезона.**

Вирусы гриппа постоянно меняются. Обычно в каждый новый сезон гриппа появляются новые виды вируса. Каждый год перед наступлением гриппозного сезона *Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)* выявляет самые свежие варианты вирусов гриппа и включает их в состав новой вакцины для обеспечения наилучшей защиты от болезни.