**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ**)

Острая, в большинстве случаев самоограничивающаяся инфекция респираторного тракта, проявляющаяся катаральным воспалением верхних дыхательных путей и протекающая с лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности.

***Возбудителями заболеваний респираторного тракта являются вирусы.***

Распространение вирусов происходит чаще всего путем самоинокуляции на слизистую оболочку носа или конъюнктиву с рук, загрязненных при контакте с больным (например, через рукопожатие) или с зараженными вирусом поверхностями (риновирус сохраняется на них до суток).

Другой путь - воздушно-капельный - при вдыхании частичек аэрозоля, содержащего вирус, или при попадании более крупных капель на слизистые оболочки при тесном контакте с больным.

Инкубационный период большинства вирусных болезней - от 2-х до 7 дней. Выделение вирусов больным максимально на 3-и сутки после заражения, резко снижается к 5-му дню; неинтенсивное выделение вируса может сохраняться до 2 недель.

Вирусные инфекции характеризуются развитием катарального воспаления.

**ОРВИ** - самая частая инфекция человека: дети в возрасте до 5 лет переносят, в среднем, 6 - 8 эпизодов ОРВИ в год ,в детских дошкольных учреждениях особенно высока заболеваемость на 1 - 2-м году посещения - на 10 - 15% выше, чем у неорганизованных детей, однако, в школе последние болеют чаще . Заболеваемость острыми инфекциями верхних дыхательных путей может значительно различаться в разные годы. Заболеваемость наиболее высока в период с сентября по апрель, пик заболеваемости приходится на февраль - март. Спад заболеваемости острыми инфекциями верхних дыхательных путей неизменно регистрируется в летние месяцы, когда она снижается в 3 - 5 раз. Заболевание обычно начинается остро, часто сопровождается повышением температуры тела до субфебрильных цифр (37,5 °C - 38,0 °C). Фебрильная лихорадка более свойственна гриппу, аденовирусной инфекции, энтеровирусным инфекциям. Повышенная температура у 82% больных снижается на 2 - 3-й день болезни.

При распространении воспаления на слизистую оболочку слуховых труб (евстахеит) появляются пощелкивание, шум и боль в ушах, может снизиться слух.

Возрастные особенности течения назофарингита: у грудных детей - лихорадка, отделяемое из носовых ходов, иногда - беспокойство, трудности при кормлении и засыпании. У старших детей типичными проявлениями являются симптомы ринита (пик на 3-й день, длительность до 6 - 7 дней), у 1/3 - 1/2 больных - чихание и/или кашель (пик в 1-й день, средняя длительность - 6 - 8 дней), реже - головная боль (20% в 1-й и 15% - до 4-го дня).

Симптомом, позволяющим диагностировать ларингит, является осиплость голоса. При этом нет затруднения дыхания, других признаков стеноза гортани.

При фарингите отмечаются гиперемия и отечность задней стенки глотки, ее зернистость, вызванная гиперплазией лимфоидных фолликулов. На задней стенке глотки может быть заметно небольшое количество слизи (катаральный фарингит)  фарингит также характеризуется непродуктивным, часто навязчивым кашлем. Этот симптом вызывает крайнее беспокойство родителей, доставляет неприятные ощущения ребенку, поскольку кашель может быть очень частым.

Ларингиту, ларинготрахеиту свойственны грубый кашель, осиплость голоса. При трахеите кашель может быть навязчивым, частым, изнуряющим больного. В отличие от синдрома крупа (обструктивного ларинготрахеита), явлений стеноза гортани не отмечается, дыхательной недостаточности нет.

В среднем симптомы ОРВИ могут продолжаться до 10 - 14 дней.

В большинстве случаев вирусы ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что **вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях** в течение нескольких часов.

Поэтому для профилактики заражения необходимо *поддерживать необходимую чистоту* в доме и *соблюдать личную гигиену*. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды.

*Промывания полости носа* также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые проходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью. При отсутствии подобных растворов можно обойтись промыванием носовых ходов при помощи обычного мыла.

 *Марлевая повязка* — тоже хорошая профилактика ОРВИ. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа. Не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования. Использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия. Здесь есть и свои минусы, так как повязка может задерживать бактерий, а влага в выдыхаемом вами воздухе позволяет им сохранять жизнеспособность длительное время.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний.

Следует соблюдать *сбалансированную диету*, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико.

При необходимости следует принимать *витаминные комплексы*. Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.

Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны *закаливания.* Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

*Увлажняйте воздух* в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции.

Регулярно *проветривайте помещение*, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты. Избегайте переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.

Регулярно стирайте все вещи, которые попадают вместе с вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться на ней.

Обязательно *высыпайтесь*! Ведь именно ночью наиболее активно вырабатываются интерфероны — защитники организма от чужеродных микроорганизмов.