

В комплексе с медицинскими препаратами лечение включает в себя:

Постельный режим. При ОРВИ организм вымотан и ослаблен, а для борьбы с инфекцией нужны силы, восстанавливать их следует сном и отдыхом.

Питье. Обильное питье до 3-4 литров в сутки

Полоскание горла растворами, содержащими соду и соль, отваром из ромашки, календулы и шалфея.

Промывание носа и при лечении ОРВИ, и в качестве профилактик.

Ингаляция облегчает кашель, поэтому ею не стоит пренебрегать.

Прогревание носа для уменьшения отечности спазмистой и улучшение циркуляции крови.

Соблюдение диеты, которая включает в себя легкую пищу с витаминами и микроэлементами. Особое внимание уделите продуктам и фруктам, которые содержат в себе витамин С. Обязательное исключение из рациона всего остого, жирного, жареного и копченого.

Воздержаться от вредной привычки курить и не употреблять алкогольных напитков.

Профилактика заболевания

Для снижения риска «запахнуть» вирусом, следуйте несложным профилактическим действиям:

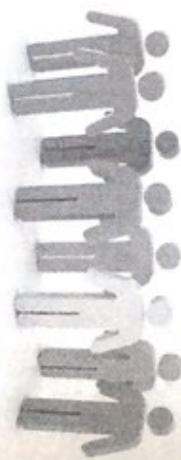
Старайтесь избегать мест массового скопления людей, чем их меньше - тем у вас выше шанс не «поймать» вирус;

Пересыхания.

Старайтесь избегать мест массового скопления людей, чем их меньше - тем у вас выше шанс не «поймать» вирус;

Не занимайтесь «самолечением» народными средствами, без консультации врача. Поедание лука и чеснока не защитит от вируса, а от вируса гриппа тем более;

Делайте прививки, они вас защитят от действующих в текущем году видов вируса гриппа;



В комнате должно быть проветрено и сухо, поддерживайте температурный режим около 20 °C, а влажность 50-70%.

Следите за состоянием слизистой оболочки носа, не допускайте ее пересыхания.

Будьте здоровы

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Красноярский государственный
медицинский университет имени

профессора В.Ф. Бойко»
Министерства
здравоохранения Российской
Федерации

Фармацевтический колледж



Профилактика ОРВИ

ОРВИ — заболевание, вызванное вирусной инфекцией.

ОРВИ вызываются вирусом от которых вирусами и основной источник их распространения большой человек. В редких случаях птицы и животные.

Распространяется:

1. воздушно-капельным путем при разговоре, кашлении, чихании;
2. контактно-бытовым способом через летковых насекомых, посуду, предметы обихода и общеслужебные вещи.

Симптомы ОРВИ

К классическим симптомам можно отнести следующие:

1. озноб, боль в мышцах, ломота в суставах и слабость, мигрен, повышенная температура тела;
2. увеличение лимфатических узлов за ушами, на шее, под нижней челюстью;
3. покраснение дыхательных путей;
4. затяжность и обильные выделения из носа.

Лечение ОРВИ

Можно выпить такие группы препаратов:

Специальные противовирусные лекарства (например, Релевантин, Зандимир)

Препараты-стимуляторы выработки собственного интерферона (например, Амиксин, Пикогенол).

Более широкий спектр воздействия у медиковых препаратов, которые в своем составе имеют интерферон (например, Бигадирол, Гиперферон).

Сухой лекарственный кашель, иногда определяющийся слизью мокротой;

Еще к симптомам являются гриппа:

внешнее покраснение слизистых, а носа, и носоглотки, дыхательных путей. Органы

ОРВИ у каждого человека протекают индивидуально и принимает различные формы, от бессимптомных до крайне тяжелых. В любом случае, помните, нельзя обезательно не стоит заниматься «по интернету».