

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 профилактики.

Ингаляция облегчает кашель, поэтому ею не стоит пренебрегать.

Прогревание носа для уменьшения отечности слизистой и улучшение циркуляции крови.

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

Воздержаться от вредной привычки курить и не употреблять алкогольных напитков.

Профилактика заболевания

Для снижения риска «подхватить» вирус, следуете несложным профилактическим действиям:

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



Большой человек должен носить медицинскую маску, она будет задерживать капельки слюны, здоровью человека ее ношение не поможет. Разве что психологически;

Не трогайте свое лицо руками. Большой шанс, что вы трогали руками предметы, которых до вас, касался уже инфицированный человек;

В комнате должно быть проветрено и свежо, поддерживайте температурный режим около 20 °С, а влажность 50-70%. почаще делайте влажную уборку.

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

Не занимайтесь «самолечением» народными средствами, без консультации лечащим врачом. Попадание 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;



Будьте здоровы

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Красноярский государственный
медицинский университет имени
профессора В.Ф. Войно-
Ясенецкого» Министерства
здравоохранения Российской
Федерации

Фармацевтический колледж



Профилактика ОРВИ

ОРВИ — заболевание, вызванное вирусной инфекцией.

ОРВИ вызываются всевозможными вирусами и основной источник их распространения — больной человек. В редких случаях птицы и животные. Распространяется:

- 1 воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании;
- 2 контактно-бытовым способом через детские игрушки, посуду, предметы обихода и общие туалетные вещи.

Симптомы ОРВИ

К классическим симптомам можно отнести следующие:

- 1 озноб, боль в мышцах, ломота в суставах и слабость, мигрень, повышенная температура тела;
- 2 увеличение лимфатических узлов за ушами, на шее, под нижней челюстью;
- 3 поражение дыхательных путей;
- 4 болезненность и обильные выделения с носа.

Сухой лающий кашель, иногда сопровождается светлой мокротой;

- 5 отсутствие аппетита

Еще к особенностям выделения гриппа можно отнести внезапное его начало, а вот поражение дыхательных путей будет с запозданием.

ОРВИ у каждого человека протекает индивидуально и принимает различные формы, от бессимптомных до крайне тяжелых. В любом случае, помощь врача обязательна, не стоит лечиться «по интернету».

Лечение ОРВИ

Можно выделить такие группы препаратов:

Специальные противовирусные лекарства (например, ремантадин, занамивир)

Препараты-стимуляторы выработки собственного интерферона (например, эхинаея, циклоферон).

Более широкий спектр воздействия у метаболитических препаратов, которые в своем составе имеют интерферон (например, витаферон, гиниферон).