

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 **8** 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 заболевать 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.



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;



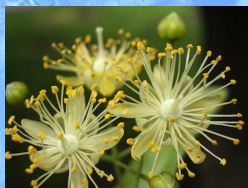
! придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.



Липа с калиной.



Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси



развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

Малина обыкновенная.

Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



Пихтовое масло.

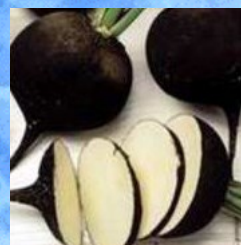
При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 ча-

сов. После каждой процедуры обертывают больного компрессной бумагой, надевают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.



Редька

(используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.



Осторожно: ГРИПП!



Грипп - острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

Клиника гриппа

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней.



Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В 6 случае среднетяжелой (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания: интоксикация; обильное потоотделение; слабость; светобоязнь; суставные и мышечные боли; головная боль; сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель; боли за грудиной; ринит (насморк).

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Самой эффективной мерой профилактики признана вакцинация. Современные вакцины не только высокоэффективны, они безопасны, низкореактогенны и предназначены для профилактики гриппа у



детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражения гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает на 50-55% различные осложнения.

Фитотерапия

В случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В дополнение к назначенным врачом средствам можно использовать нелекарственные методы лечения, такие как:

Напиток из шиповника.

Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.



***Рекомендации по профилактике
гриппа для дошкольных и
общеобразовательных учреждений***

Краснодар

Гигиена рук



- грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны получить информацию о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук;

- детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой

и после посещения туалета;

- в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств;

- следует определить ответственных лиц, обеспечивающих надзор за детьми (дошкольных учреждений и учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья.

«Респираторный этикет»

Вирусы гриппа распространяются от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании, другим путём попадания вируса в организм часто является непосредственное проникновение его с грязных рук. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

Рутинная уборка

В дошкольных и общеобразовательных учреждениях необходимо регулярно проводить влажную уборку, обратив особое внимание на все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, игрушки, клавиатура или парта), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие средства, которые обычно разрешены и используются для этих целей.



В дошкольных и общеобразовательных учреждениях необходимо регулярно проводить влажную уборку, обратив особое внимание на все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, игрушки, клавиатура или парта), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие средства, которые обычно разрешены и используются для этих целей.

Соблюдение эпидемиологического режима

Дезинфекционные мероприятия проводятся в соответствии с обычными требованиями. При ухудшении эпидемиологической ситуации и увеличении количества заболевших рекомендуется не принимать новых детей в детские дошкольные учреждения, не допускать к работе персонал и преподавателей с признаками гриппоподобного заболевания. Заболевших детей необходимо немедленно изолировать. За остальными детьми следует проводить постоянное медицинское наблюдение.