ОРВИ

Самое распространенное заболевание в осенне-зимний период – острая респираторно-вирусная инфекция, именно поэтому меры по ее профилактике необходимо принимать заранее. Выбор средств, предлагаемых фармацевтическими компаниями, огромен, вы можете подобрать комплексную терапию, которая действует в разы эффективнее. Лечение ОРВИ требует предварительной консультации с врачом.

Эта болезнь передается воздушно-капельным путем и характеризуется острой болью органов дыхания. Если возбудителем болезни был вирус, допускается возможность заражения через пищу или вещи, принадлежащие больному человеку.

Причины ОРВИ

Для того чтобы предотвратить недомогание, обратите внимание на возможные каналы заражения и исключите их из своей жизни.

1. Контактирование с больным человеком. Мы не обращаем внимания на легкое недомогание – головная боль, насморк, кашель, надеясь на то, что средства, устраняющие симптомы нам помогут. Необходимо внимательнее относиться к своему здоровью и обращаться к врачу уже на начальной стадии. На работе, учебе, в публичных местах, в общественном транспорте чихающие и кашляющие люди вызывают опасение у окружающих. Это правильный подход, ведь ОРВИ – это заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Выделения из носа и слюна попадают в воздух, а вирусы, содержащиеся в них, могут попасть к любому человеку.
2. Переохлаждение. Если долго гулять на морозе или одеваться не по погоде, то через пару дней можно обнаружить у себя первые признаки простуды, такие как боль в горле, насморк, повышение температуры. Это связано с тем, что иммунная система ослабла, и вирусы, с которыми она активно боролась ранее, проникли в ваш организм. В этой ситуации обращайтесь к врачу. Чтобы снять симптомы до приема специалиста, проведите ряд лечебно-профилактических мероприятий с помощью противовирусных и повышающих иммунитет средств.
3. Нарушение правил личной гигиены. Использование предметов, принадлежащих больному человеку может отразиться на вашем самочувствии. Если вы берете чужие вещи, такие как полотенце, зубная щетка, носовой платок, будьте готовы не только к заражению ОРВИ, но и к стоматиту, грибку, заболеваниям кожи и педикулезу.

Симптомы ОРВИ

Если вы заметите приведенные ниже признаки у себя или своих родных и близких, незамедлительно начинайте лечение самого заболевания, ведь недомогание – это лишь ответная реакция организма на внутренние раздражители.

* Заложенность носа, зуд, покраснение и обильные выделения.
* Кашель (может быть сухим и влажным, в зависимости от этого подбирается препарат).
* Першение в горле, чувство раздражения и краснота.
* Повышение температуры – свыше 37.5 градусов.
* Отсутствие аппетита, жажды.
* Бессонница.
* Ломота в теле, ноющие боли.
* Покраснение, резь в глазах.
* Встречаются случаи воспаления лимфоузлов при особо острых вирусных инфекциях.
* имптомы могут зависеть от конкретного вида вируса, но приведенные выше пункты наблюдаются во всех случаях заболеваний ОРВИ, поэтому обращать внимание на них все же стоит. Такие симптомы могут говорить о том, что ваш организм пытается бороться с вирусной активностью, однако из-за ослабленного иммунитета это не получается. Не выходите из дома, возьмите больничный и вызовите врача на дом, потому что дополнительные нагрузки на организм в виде физической активности и дополнительных вирусных атак вне помещения могут усугубить положение.

### Меры профилактики ОРВИ

* Профилактика ОРВИ может быть эффективной только в том случае, если все рекомендации соблюдены. Ограничьте контакты с зараженными людьми, принимайте препараты, повышающие выработку клеток иммунитета, меньше находитесь на улице в холодное время года и принимайте пищу, содержащую высокий уровень полезных витаминов и микроэлементов.
* Мероприятия по предотвращению ОРВИ направлены на ограничение контактирования здорового человека с вирусами, являющимися распространителями вируса. Наиболее действенна профилактика будет до момента заражения и на начальных стадиях заболевания. К своему здоровью нужно относиться с осторожностью, потому что развившаяся острая респираторно-вирусная инфекция может отразиться на состоянии сердца, легких и связок.

Будьте бдительны и следите за состоянием своего здоровья. Не игнорируйте симптомы заболеваний, ведь так организм кричит вам о том, что в его работе произошел сбой, который необходимо незамедлительно ликвидировать. Старайтесь соблюдать предписания по профилактике заболеваний ОРВИ, и помните, что легче предотвратить заболевание, чем тратить время, силы и средства на его лечение.