



На территории Республики Алтай отмечается снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом. Между тем, уровень заболеваемости по итогам прошедшей недели (04.02.2019 по 10.02.2019) все еще выше эпидемического порога. Это значит, что риск заболеть все еще велик, особенно у тех, кто своевременно не получил прививку против гриппа.

Заразиться ОРВИ очень легко, ведь болезнь передается воздушно-капельным, а также контактно-бытовым путем. Инкубационный период составляет от одного до трех дней, сама болезнь проходит примерно за 7 – 10 суток. Многие люди считают, что можно не лечиться, так как от этого выздороветь быстрее не получится, и они в корне не правы. Именно благодаря терапии можно избежать осложнений ОРВИ и гриппа.

Грипп тем и опасен, что вызывает осложнения, иногда приводящие к летальному исходу. Поэтому важно правильно и своевременно лечить инфекцию.

Осложнения ОРВИ могут проявляться во время заболевания или через несколько дней после выздоровления. В группу риска относят людей старше 50 лет, малышей до года, беременных женщин и тех, кто имеет ВИЧ или хронические заболевания. К бактериальным осложнениям относят воспаления: носовых пазух (ринит, сфеноидит, фронтит, гайморит); среднего уха (отит); дыхательных путей (бронхит, пневмония); горла, трахеи (тонзиллит, ларингит, трахеит).

Также осложнения после ОРВИ могут распространяться на почки, лимфоузлы, сердечнососудистую и центральную нервную системы. Если в организме уже есть хронические заболевания, то они обостряются. При их отсутствии высока вероятность перехода какого-либо недуга в стадию, при которой уже невозможно будет полностью излечиться.

Довольно часто бывает так, что вирусная инфекция отступает, а насморк остается. Это может означать, что ринит перешел в хроническую стадию. При этом повышенной

температуры не наблюдается. Признаки ринита ограничиваются ощущением заложенности одной из носовых пазух, слизистыми выделениями, нарушением обоняния.

Острый фронтит представляет собой поражение придаточной носовой пазухи, иногда сразу двух. Клиника этого заболевания проявляется тяжелее, чем других форм синусита. Симптомы фронтита характеризуются болевыми ощущениями в лобной доле, которые усиливаются при наклонах туловища, возникают в первой половине дня. Развивается слезотечение, светобоязнь, нарушение дыхания (одышка).

Острый фронтит имеет ярко выраженную клинику, поэтому не заметить его сложно. Иногда появляются головокружения, гнойные выделения. Симптомы фронтита в хронической стадии отличаются: боль становится более размытой, распространяется по всей голове; обоняние ухудшается или сводится к нулю.

При воспалении клиновидной пазухи развивается сфеноидит, который встречается довольно редко. Однако именно этот вид синусита часто переходит в хроническую форму, плохо поддается медикаментозному лечению и требует оперативного вмешательства. Сфеноидит характеризуется головной болью в затылочной области, двоением изображения, снижением зрения, гнойными или слизистыми выделениями на задней стенке глотки. Клиника заболевания не имеет отличительных черт, поэтому ее часто путают с неврологическими недугами. Диагностика сфеноидита требует не просто рентгена и анализов, для 100% подтверждения используют исключительно МРТ.

Гайморит также является разновидностью синусита, для которого характерны симптомы: температура около 38 градусов; боль в височной доле, переносице; гнойные выделения, постоянная слабость; быстрая утомляемость; ощущение тяжести в голове, заложенности носа. Причиной возникновения заболевания служит бактериальная инфекция, распространившаяся в верхнечелюстных (гайморовых) пазухах носа. Гайморит при отсутствии своевременного лечения переходит в хроническую форму. Характерная клиника болезни значительно облегчает диагностику и позволяет выявить ее на ранней стадии.

Для гриппа характерен сухой кашель, который нередко перерастает в бронхит или пневмонию. В первом случае температура тела может подниматься до 38 градусов. Наблюдается общая слабость, озноб, головная боль, усиленный кашель в первой половине дня. Иногда появляется затрудненное дыхание, отходит мокрота. Бронхит

часто развивается на фоне гриппа, поэтому часто заболевшие упускают момент возникновения заболевания. Иногда такая форма поражения легких может сопровождаться кровохарканьем, а мокрота может быть как прозрачной, так и коричневого или зеленого оттенка. Диагностика зачастую сводится к выслушиванию у больного характерных хрипов. Обычно лечение занимает не менее 10 дней. Если симптомы бронхита не проходят, то подозревают пневмонию и для подтверждения назначается рентген.

Клиника этих заболеваний очень похожа, но при воспалении легких (пневмония) температура тела повышается до 39 – 40 градусов. Иногда наблюдаются болевые ощущения при попытке глубоко вдохнуть воздух и цианоз. Синюшность кожи возникает в результате нарушения вентиляции в легких и нехватки кислорода.

Пневмония является довольно серьезным заболеванием, часто приводящим к летальному исходу. Поскольку бывают случаи, когда она протекает без симптомов, а только на фоне субфебрильной температуры (37,0 -37,2 °C). Кроме ощущения слабости, пациента может ничего не беспокоить. А когда какие-то симптомы пневмонии все же проявляются, может быть уже поздно. При возникновении малейших симптомов пневмонии рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу для проведения рентгенологического исследования и назначения квалифицированной врачебной помощи.

Очень часто грипп и особенно синусит приводит к возникновению воспалительных процессов в евстахиевой трубе, а затем инфекция переходит в среднее ухо. На первой стадии болезнь развивается в евстахиевой трубе (тубоотит). Среди симптомов отмечают ощущение заложенности в ухе, температура остается нормальной. Евстахеит не требует медикаментозного лечения и при успешном лечении синусита проходит за несколько дней. Если же насморк не проходит, то инфекция развивается и приводит к появлению отита. Признаки воспаления среднего уха: снижение слуха; заложенность и болезненные ощущения в ухе; температура более 38 градусов; понос или рвота; потеря аппетита.

Попадание бактерий при отите вызывает отек слуховой трубы, которая отвечает за выравнивания давления. Нарушения ее функционирования приводит к формированию повышенного давления и скоплению жидкости. Из-за этого барабанная перепонка выпирает наружу, что провоцирует боль. Если она лопается под давлением, то отит сопровождается гнойными выделениями. Боль обычно возникает в одно и то же время суток, иногда иррадирует в зубы. Лечение болезни является консервативным и

направлено на обеспечение хорошего оттока гнойных выделений из носовых пазух.

Профилактика осложнений

Лучшей профилактикой осложнений после гриппа и ОРВИ считается, прежде всего, нормальное их лечение. Хуже всего, когда простуду переносят «на ногах», без постельного режима. Ведь именно в этот момент организм сильно уязвим перед внешними раздражителями.

При насморке рекомендуется применение сосудосуживающих капель, обильное питье, ингаляции при отсутствии температуры.

Ни в коем случае нельзя сбивать температуру, если она меньше 38 градусов. В этом случае жаропонижающие не дают организму самостоятельно победить инфекцию и ослабляют его защитные функции.

Важно соблюдать постельный режим в течение недели,

Необходимо есть больше фруктов, овощей, пить натуральные соки. Нужно регулярно проветривать помещение и проводить чаще влажную уборку.

Во время лечения лучше отказаться от вредных привычек. Курение очень пагубно влияет на иммунитет, высушивает слизистую оболочку носа, уменьшает объем легких.

Также необходимо минимизировать посещение мест скопления людей в период вспышек гриппа, использовать маски.

Стоит чаще мыть руки, соблюдать правила личной гигиены.