***Профилактика простудных заболеваний***

 ***Подготовила:***

 ***Мамышева Л.Р.***

**Острая респираторная вирусная инфекция – группа схожих по клинике и механизму развития заболеваний, которые вызываются возбудителями вирусного характера и поражают все отделы дыхательных путей. ОРВИ считаются самыми распространенными болезнями во всем мире. С каждым годом увеличивается разработка лекарственных средств для профилактики и лечения данной группы заболеваний6.**

**Содержание**

* [Причины возникновения заболевания](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-1)
* [Как распознать ОРВИ?](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-2)
* [Осложнения респираторных инфекций](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-3)
* [Принципы борьбы с ОРЗ](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-4)
* [Профилактика гриппа и ОРВИ](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-5)
* ИРС®19 [в профилактике ОРВИ](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-6)
* [Основные преимущества](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-prostudnykh-zabolevaniy/#h2-7) ИРС®19

По данным ВОЗ, на долю ОРВИ, включая грипп, приходится около 90% случаев всех инфекционных заболеваний1,2. Респираторные инфекции опасны присоединением бактериального возбудителя и хронизацией патологического процесса. Возникновение ОРВИ в группах риска со сниженным иммунитетом приводит к значительному ухудшению качества жизни человека. Поэтому игнорировать проблему [профилактики ОРЗ](https://irs19.ru/knowledge/orz_i_orvi/profilaktika-orz/) и гриппа нельзя.

**Причины возникновения заболевания**

Переносчиком вирусов респираторного характера является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем. Вероятность заражения во время эпидемии повышается в местах высокой концентрации вируса: общественном транспорте, местах скопления людей (магазинах, развлекательных мероприятиях), школах, университетах и так далее.

В этиологии респираторных инфекций ведущую роль занимают следующие возбудители:

* вирусы гриппа и парагриппа (отличаются по типу);
* риновирусы;
* [аденовирусы](https://irs19.ru/knowledge/adenovirusnaya_infektsiya/adenovirusnaya-infektsiya-u-detey/);
* респираторно-синцитиальный вирус;
* энтеровирусы;
* ротавирусы;
* пикорновирусы;
* реовирусы6.

В 10-15% случаев гриппозной инфекции во время эпидемии отмечается присоединение [аденовируса](https://irs19.ru/knowledge/adenovirusnaya_infektsiya/adenovirusnaya-infektsiya-u-detey/).

Статистика возбудителей ОРВИ меняется в зависимости от возраста. Например, респираторно-синцитиальный и аденовирусы чаще поражают маленьких детей, а грипп и риновирусы – взрослых.

Несвоевременное лечение респираторных инфекций вирусного характера приводит к присоединению бактериальных агентов. Это осложняет течение заболевания, замедляет выздоровление и может заканчиваться развитием осложнений. Основные бактерии при ОРЗ: стрептококки, пневмококки, гемофильная палочка, моракселла и микоплазма.

**Как распознать ОРВИ?**

В структуре респираторных инфекций ведущее значение занимают вирусы гриппа типа А, В, С. Ежегодно грипп поражает не меньше 10% населения планеты. Клиническая картина заболевания включает общие симптомы:

* Лихорадка (температура повышается резко до фебрильных цифр выше 38 °С);
* Головная боль;
* Ломота мышц, костей;
* Рези в глазах, светобоязнь6.

Общая интоксикации является преобладающим симптомом именно у гриппа, в отличие от другие вирусной инфекции.

Поражение дыхательных путей протекает в виде воспалительных реакций. Уровень поражения зависит от возбудителя. У большинства людей поражаются сразу несколько отделов, но встречаются и изолированные формы. ОРВИ предполагает появление следующих видов воспаления:

* [ринит](https://irs19.ru/knowledge/nasmork_u_vzroslykh/ostryy-rinit/) (насморк, отек слизистой носа);
* [ларингит](https://irs19.ru/knowledge/laringit/khronicheskiy-laringit/) (першение в горле, осиплость голоса, лающий кашель, отек слизистой);
* фарингит (першение в горле, боль в горле, хриплый голос);
* тонзиллит (боль в горле, увеличение миндалин);
* [трахеит](https://irs19.ru/knowledge/traheit/trakheit/) (сухой кашель);
* [бронхит](https://irs19.ru/knowledge/bronhit/bronkhit/) (сухой или продуктивный кашель, хрипы);
* бронхиолит (сухой или продуктивный кашель)6.

Вирус гриппа во время эпидемии часто приводит к развитию тяжелой вирусной пневмонии, что является одним из опасных осложнений заболевания.

Клиническая картина зависит от возбудителя респираторного заболевания. Однако распознать источник инфекции исключительно по симптомам – крайне сложно. Для подтверждения поражения конкретным вирусом проводятся лабораторные серологические методы диагностики.

**Осложнения респираторных инфекций**

Самым грозным осложнением ОРВИ является инфекционно-токсический шок. Он развивается у пациентов с гриппозным поражением, не получающих лечение и зачастую ослабленных. Требует немедленного оказания медицинской помощи, но вне эпидемического периода встречается редко.

Самое распространенное осложнение – присоединение бактериальной инфекции. Критерием определения является длительность лихорадки свыше 3-5 дней с прогрессированием клинических проявлений. В таких ситуациях необходимо подключение антибактериальной терапии.

Предотвратить развитие осложнений помогают:

* Сезонная профилактика ОРЗ;
* Поддержание иммунитета;
* Своевременное лечение вирусных инфекций.

Проблема заключается в позднем обращении пациентов к врачам – через 3-4 дня после начала ОРВИ, когда риск присоединения бактерий (особенно в эпидемический период) приближается к 100%. Профилактическое назначение антибиотиков при развитии ОРЗ не проводится.

**Принципы борьбы с ОРЗ**

Борьба с ОРВИ включает в себя несколько этапов:

* Сезонная профилактика и вакцинация;
* Экстренная профилактика в период эпидемии;
* Экстренная профилактика после контакта с вирусным возбудителем;
* Лечение ОРВИ;
* Лечение присоединившихся бактериальных поражений;
* Предотвращение повторных заболеваний5,6.

Основу профилактики и [лечения гриппа](https://irs19.ru/knowledge/gripp/gripp-u-vzroslyh/) и ОРЗ составляют иммуномодуляторы разных типов. Они применяются сезонно, в ходе экстренной профилактики и на этапах лечения. Они бывают местными и системными, в основе их работы лежат разные механизмы, среди которых, например:

* Подача интерферона в организм человека;
* Усиление выработки собственных защитных веществ.

Главный недостаток многих из них – воздействие только на вирусный компонент заболевания, такие препараты эффективны лишь в первой фазе ОРВИ (до присоединения бактериального поражения).

Еще одна группа препаратов, применяемых для лечения ОРЗ, – противовирусные средства. Они тормозят рост вируса и подавляют его активность и распространение. Поэтому применение подобных средств особенно актуально на ранних стадиях заболевания. Стоит отметить, что современные противовирусные средства чрезвычайно специфичны к возбудителю. Например, занамивир и осельтамивир, активны против вирусов гриппа типа А и В, но не влияют на другие вирусы7. Однако в неэпидемический период вирус гриппа в структуре ОРВИ не превышает 10%, поэтому применение таких средств вне эпидемии сомнительно1.

Антибактериальные средства используются только после присоединения бактериального возбудителя. Профилактическое применение «на всякий случай» приводит к формированию резистентности, что недопустимо в условиях современной медицины, а также к нежелательным побочным эффектам6.

Симптоматические средства используются для облегчения состояния пациентов. Также применяются стандартные методики уменьшения интоксикации, что особенно важно при гриппе: обильное питье, постельный режим, адекватный рацион питания с преобладанием жидкой и теплой пищи4.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Профилактика ОРЗ предполагает ведение здорового образа жизни, восполнение витаминных дефицитов и недостатков макро- и микроэлементов. В период повышенной вирусной нагрузки рекомендуется избегать общественных мест, носить защитные маски и уделять внимание влажной уборке помещений и регулярному проветриванию.

Дополнительная профилактика включает в себя вакцинирование против гриппа – проводится по желанию, но обязательно людям в группе риска, например, с иммунодефицитами. Также выполняется вакцинирование против стрептококка. Сезонная и экстренная профилактики предполагают применение специфических иммуномодулирующих средств2.

**ИРС®19 в профилактике ОРВИ**

ИРС®19 – местный иммуномодулятор, который применяется для лечения и профилактики респираторных инфекций. Выпускается в форме назального спрея и разрешён взрослым и детям старше 3 месяцев3.

Возможность профилактики гриппа и ОРВИ при применении [ИРС®19](https://irs19.ru/about/) обусловлена смесью 18 лизатов бактерий, входящих в состав препарата. Лизаты представляют собой продукты распада патогенных микроорганизмов, не вызывающие заболевание. Они вызывают ответ иммунной системы человека, тем самым повышая защитные свойства организма вне болезни, ускоряя выздоровление во время инфицирования5.

Препарат может применяться на любом этапе борьбы с ОРВИ:

* При симптомах ОРЗ (ринит, синусит, ларингит, фарингит, тонзиллит, трахеит, бронхит и др.);
* Для профилактики инфекций верхних и нижних дыхательных путей;
* Для восстановления защитных сил после перенесенных ОРВИ и гриппа3.

Для правильного применения препарата, его нужно распылить на очищенную слизистую оболочку носа. Люди с ринитом или синуситом предварительно промывают нос, используют сосудосуживающие средства, чтобы поступление спрея на слизистую было максимальным.

Препарат начинает действовать в течение нескольких минут после попадания на слизистую оболочку, вызывая местный иммунный ответ организма5. Это позволяет бороться с возбудителями после контакта с ним в период эпидемии. Адаптивный (местный) иммунитет начинает формироваться уже через 2-4 недели. Профилактический эффект и защита от респираторных возбудителей иммуностимулирующего препарата [ИРС®19](https://irs19.ru/about/) сохраняется в течение трёх-четырёх месяцев8.

**Основные преимущества ИРС®19:**

* Уменьшает риск развития бактериальных осложнений, так как влияет одновременно и на вирусный и на бактериальный компоненты инфекции9;
* Активирует синтез собственного интерферона человека9;
* Доступен к применению с трехмесячного возраста3;
* Активирует неспецифическую защиту слизистой носа в течение часа5;
* Помогает сокращать длительность заболевания.\*5.

Острые респираторные вирусные инфекции – самые распространенные заболевания во всем мире. Недооценивать их влияние на человеческий организм недопустимо, так как при несвоевременном лечении и отсутствии профилактики проблема усугубляется бактериальными осложнениями.

Хотя ОРВИ – патологии вирусного характера, забывать о быстром (в течение 3-5 дней) присоединении бактерий нельзя. Меры профилактики гриппа и ОРВИ должны быть направлены не только на вирусный компонент, но и на бактериальный.

Препаратом, оказывающим влияние на оба механизма развития ОРВИ, является [ИРС®19](https://irs19.ru/about/). Он используется в качестве назального спрея, вызывая немедленный неспецифический ответ организма в слизистой носа. Препарат способствует выработке собственного интерферона, запускает формирование антибактериального ответа организма, а потому применяется как при возникновении симптомов ОРВИ, так и для сезонной профилактики3,8,9.