

Что такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути.

На сегодняшний день известно 180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года.

Как происходит заражение?

В основном – воздушно-капельным путем, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в холодное время года, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

Чем опасны

респираторные заболевания?

Своими осложнениями, которые могут возникать в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это воспаления: уха (отит), придаточных пазух носа (гайморит), слизистой оболочки трахеи (трахеит), легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, не оттягивайте начало лечения, не ждите, что все пройдет само, – обратитесь к врачу.

Как уберечься от болезни?

Для этого нужно:

- *не переохлаждаться;*
- *избегать контактов с чихающими и кашляющими;*
- *повышать сопротивляемость организма – иммунитет.*



Советы родителям на каждый день

Но болезни можно избежать, если следовать простым, но разумным правилам.

1. Будьте примером для ребенка. Не ленитесь делать вместе с ним зарядку, обтирайтесь влажным полотенцем – тоже вместе!
2. Не кутайте ребенка, одевайте его по погоде. Вспотевший ребенок быстро переохлаждается и заболевает.
3. Принимайте витаминные комплексы. Главное их действие должно быть направлено на укрепление иммунитета ребенка. Основные витамины для вас сейчас – С, А, Е, D.
4. В сезон эпидемий промывайте нос ребенка после возвращения из людных мест растворами на основе морской соли.
5. Чаще проветривайте квартиру, чаще мойте руки, чаще проводите в доме влажную уборку.
6. Организуйте правильное питание. Рацион должен содержать как можно больше витаминов и минеральных веществ, антиоксидантов. Где их взять? Они присутствуют в овощах, фруктах, рыбе, кисломолочных продуктах и чистой питьевой воде.

