**Консультация для родителей**

**ОРЗ**

ОРЗ – острое респираторное заболевание, с острым течением болезни, которое вызывается, как вирусами, так и бактериями.

С первых дней заболевания ОРЗ у больного повышается температура, воспаляется горло, оно или покрывается белым налетом, или становится красным. Начинается кашель, сначала сухой, затем переходит в [бронхит](http://www.mediccity.ru/directions/129) с влажным кашлем. Из носа начинает выделяться слизь, сначала прозрачная, а затем и с гноем.

* насморк с чиханием;
* сухой кашель;
* боль в горле;
* головная боль;
* повышение температуры;
* плохой сон ночью;
* потеря аппетита.

При лечении ОРЗ у детей нужно обратиться к врачу-педиатру который после тщательного обследования сможет поставить правильный диагноз и назначить адекватное лечение ОРЗ.

Для выздоровления ребенка нужно обеспечить благоприятную атмосферу с чистым, прохладным воздухом, давать больному обильное питье, обеспечить полный покой и приготовить теплую одежду.

Лечение ОРЗ у детей

* во время насморка можно промывать нос ребенка аквамарисом и другими средствами;
* если у ребенка сильный кашель, то можно дать ему противокашлевые средства;
* можно давать афлубин, ремантадин для повышения защитных свойств организма;
* чаще проветривать помещение;
* кормить ребенка легкой пищей.

Если сравнивать ОРЗ и грипп, то при ОРЗ не бывает резкого повышения температуры, как при гриппе, отсутствует сильная ломота тела, не бывает сильных головных и мышечных болей, нет сухого кашля.

Профилактика ОРЗ и гриппа проводится с помощью выполнения довольно простых правил:

* по возможности старайтесь избегать большого количества людей в общественных местах;
* как можно чаще выполняйте правила гигиены, тщательно мойте руки;
* старайтесь употреблять такие иммуностимулирующие препараты, как прополис, элеутерококк, женьшень, мумие и др.;
* мажьте нос оксолиновой мазью;
* промывайте нос солевым раствором;
* ешьте больше фруктов и овощей с высоким содержанием витаминов;
* чаще гуляйте на улице;
* пейте больше чистой фильтрованной воды;
* закаляйте свой организм.

**ОРВИ**

***Острые респираторные вирусные инфекции*** (ОРВИ) — группа заболеваний, вызываемых вирусами со схожими путями передачи (преимущественно воздушно-капельный, то есть по воздуху с частичками слюны) и клиническими проявлениями (кашель, повышение температуры тела, боль в горле и др.). ОРВИ - самые распространенные заболевания, они составляют около 90% всех инфекций.

Симптомы ОРВИ

* чихание, образование слизи;
* слабость и вялость больного;
* подъем температуры до 38 градусов уже на второй день болезни;
* поражение слизистой оболочки глаз и желудочно-кишечного тракта;
* кашель и насморк становятся влажными.

**Причины ОРВИ -** вирусы, поражающие слизистые оболочки верхних дыхательных путей и передаваемые от больного человека здоровому с каплями слюны и мокроты при дыхании, разговоре, плаче, кашле, чихании. Вирусы также могут попадать в организм здорового человека при совместном пользовании бытовыми предметами (посудой, полотенцами). Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скученности: в транспорте, образовательных учреждениях, больницах и т.д. Восприимчивость к респираторным инфекциям очень высока, но может быть снижена с помощью профилактических методов.

При ОРВИ чаще всего остро возникают насморк, боль и/или першение в горле, повышение температуры тела до 38–39 °С, озноб, общая слабость, разбитость, которые сохраняются в течение 3–7 дней. Часто присоединяется кашель, как правило, сухой или с отделением небольшого количества мокроты. Иногда мокрота может приобретать зеленоватый цвет, но это не обязательно свидетельствует о развитии осложнений. Следует помнить, что кашель может сохраняться в течение 2 недель после выздоровления и не считается тревожным признаком, если все остальные симптомы ОРВИ исчезли.

**Осложнения ОРВИ** возникают не часто, типичные осложнения - пневмония, воспаления придаточных пазух носа (синуситы, гайморит и др.).

## ГРИПП

***Грипп*** также относится к группе ОРВИ, однако из-за склонности гриппа к распространению с развитием эпидемий его выделяют отдельно. Кроме того, грипп сопровождается более выраженными клиническими проявлениями, и при нем выше риск осложнений. Существует подвид вируса гриппа H5N1, передающийся от больных птиц (уток, кур) человеку («птичий» грипп) или свиней («свиной» грипп).

Для гриппа характерно острое начало с повышения температуры до 38–40 С, сопровождающейся болями и «ломотой» в мышцах, головной болью, ознобом, разбитостью, общей слабостью, плохим аппетитом. Затем присоединяются боль и першение в горле, сухой кашель. Насморк для гриппа не характерен, что отличает его от других ОРВИ («сухой катар»). Температура тела нормализуется на 3-5 день заболевания.

К осложнениям гриппа, помимо [пневмонии](http://www.mediccity.ru/directions/128), относят воспаление придаточных пазух носа, среднего уха (особенно у детей), респираторный дистресс-синдром (отек легких), [менингит](http://www.mediccity.ru/directions/478).