



## «Этиология и пути распространения ОРВИ и гриппа»

Термин «острая респираторная вирусная инфекция» охватывает большое количество заболеваний, вызываемых различными респираторными вирусами, которые могут вызывать сходную клиническую картину.

Известно более 200 вирусов, которые способны вызывать поражения респираторного тракта. К наиболее распространенным возбудителям ОРВИ относятся: вирус гриппа, вирус парагриппа, респираторно-синцициальный вирус, аденовирус, риновирус, бокавирус, метапневмовирус, коронавирус, энтеровирусы (рис. 1).

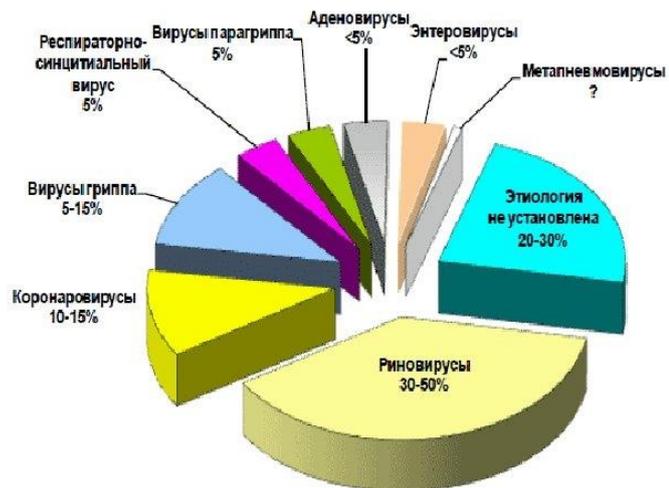


Рисунок 1. Этиологическая расшифровка возбудителей ОРВИ.

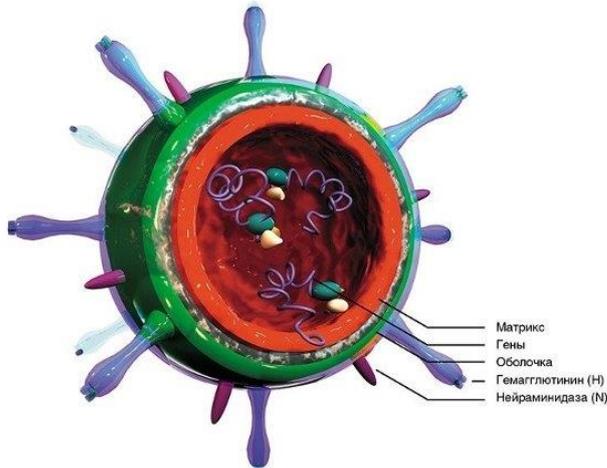


Рисунок 2. Строение вируса гриппа.

Вирус гриппа подразделяется на три типа:

- тип А – наиболее изменчивый, способен вызывать пандемии и тяжелые эпидемии, вызывает средне-тяжелые и тяжелые формы болезни;
- тип В - не вызывает пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий;
- Тип С - симптомы болезни легкие, не вызывает эпидемий.

Вирус гриппа - РНК содержащий вирус, сферической формы. На поверхности вируса расположены поверхностные выступы Н и N (рис. 2).

Н — это белок гемагглютинин, обеспечивающий способность вируса присоединяться к клетке-хозяину.

N — белок нейраминидаза, отвечающая за способность вируса проникать в клетку и за способность новых вирусов выходить из клетки после размножения.

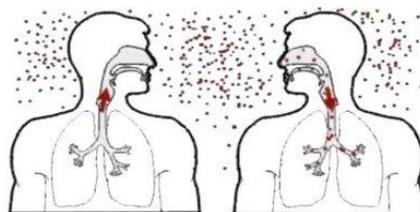
Поверхностные структуры обуславливают крайне высокую изменчивость вируса гриппа.

## Пути распространения ОРВИ и гриппа.

Оба заболевания крайне заразны — передача инфекции может произойти даже во время кратковременного контакта с заболевшим.

Наиболее частый путь передачи этих инфекций — воздушно-капельный. При чихании, кашле и разговоре из носоглотки больного выбрасываются мелкие частички слюны, слизи, мокроты с вирусами, вызывающими заболевание. При вдыхании заражённого воздуха вирус попадает в организм другого человека и вызывает заболевание.

Реже ОРВИ и грипп распространяются бытовым или контактным путём передачи — через предметы обихода, которых касался больной человек. Это происходит, если при кашле или чихании больной прикрывает рот или нос рукой, покрывая её выделениями с вирусами, а затем касается какого-нибудь предмета. Если здоровый человек дотронется до этого предмета или пожмёт руку больному, а затем коснётся рта, носа или глаз, то рискует заразиться.



## Профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактику респираторных вирусных инфекций разделяют на специфическую и неспецифическую. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ — это меры, которые позволяют создать в организме человека иммунитет к определённому вирусу.

Единственный метод специфической профилактики гриппа — это ежегодная вакцинация за 2–3 недели до наступления подъёма заболеваемости. Прививка от гриппа защищает организм от заражения вирусами гриппа, но не защищает от более чем 200 других видов ОРВИ, поэтому даже после прививки нужно соблюдать меры неспецифической профилактики респираторных инфекций.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ — это соблюдение правил профилактики респираторных инфекций, которые направлены на общее укрепление организма и создание барьеров, мешающих проникновению вирусов в организм через органы дыхания. В частности, это: ведение здорового образа жизни, ограждение себя от контакта с вирусом и поддержание дома условий для укрепления местного иммунитета.



Пользуйтесь защитной маской



Избегайте контактов с заболевшими



Мойте руки после посещения общественных мест и перед приёмом пищи



Занимайтесь физкультурой



Высыпайтесь



Проветривайте комнату