

## **КАКОЙ ВИРУС ОПАСНЕЕ. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОСЛОЖНЕНИЙ ОРВИ**

### **Интервью с профессором Анатолием Анатольевичем Стремоуховым**

*- Анатолий Анатольевич, какой вирус опаснее для лор-органов: ковид или грипп?*

- И тот и другой. И не только для лор-органов. Известны из истории грозные эпидемии гриппа, уносившие жизни миллионов людей. Новейшая история тесно связана с пандемией новой коронавирусной инфекции, которая еще не закончена. Но ковид изменяется, ослабевает и постепенно встраивается в обширную группу уже привычных нам возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). А вот проблема ОРВИ в целом по-прежнему актуальна и нуждается в нашем пристальном внимании!

Вообще известно до 200 вирусов из различных семейств и родов, способных вызвать ОРВИ.

Взрослый человек в среднем переносит ОРВИ дважды в год, а дети до 6-8 раз в год. Это невеселая статистика. Даже в отсутствие эпидемии гриппа число больных ОРВИ практически постоянно и составляет до четверти всего населения. Из первых семнадцати лет жизни человек около года затрачивает на вирусные заболевания, большинство из которых затрагивает респираторную систему.

При низкой температуре воздуха нарушаются некоторые защитные механизмы в слизистой оболочке дыхательных путей, появляются микроскопические «форточки», через которые становится возможным контакт вируса с клеткой. И если контакт произошел, а иммунитет недостаточен – развивается заболевание.

*- Какие в основном бывают осложнения у респираторных вирусов?*

- Это синуситы, отиты, бронхиты, иногда пневмонии (как при гриппе) или пневмониты (как при коронавирусной инфекции). К счастью, гораздо реже, но все-таки встречаются осложнения других локализаций: например, циститы, пиелонефриты и даже миокардиты.

ОРВИ, даже правильно леченные на ранних этапах заболевания, могут оставить после себя довольно неприятный «хвост» в виде трахеобронхиальной дискинезии с затруднением дыхания и длительным кашлем, буквально изматывающим пациента; и постинфекционной астении, существенно снижающей качество жизни человека. Эти состояния требуют грамотного и вдумчивого подхода к лечению, особенно это касается правильного выбора лекарственных препаратов.

### **НЕ ДОПУСКАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ**

*- Что делать, чтобы не допустить осложнений, если все-таки заразились?*

- Каждый человек индивидуален. И психически, и телесно. Ситуации с заболеванием могут быть очень разными. Поэтому: не терять времени, обратиться к своему лечащему врачу. Внимательно выслушать и понять его рекомендации. Отнестись к ним серьезно. Если что-то неясно - переспросить, уточнить. Как можно раньше начать полноценное лечение основного заболевания. Это и станет залогом успешной профилактики осложнений.

*- Как вы лечите себя и родных, если заболеваете?*

- При первых признаках: покой душевный и физический; удобные и комфортные условия пребывания на домашнем режиме лечения; полноценное регулярное, но необильное питание, частое горячее питье, ранняя симптоматическая терапия первых признаков заболевания и воспаления - лихорадки, озноба, болей различных локализаций. Здесь препаратами выбора будут

парацетамол и ибупрофен. Важно контролировать температуру тела, стараться удерживать ее на уровне, близком к нормальному, особенно в первые 72 часа заболевания.

Если есть насморк и заложенность носа, то необходимо облегчить носовое дыхание. В этом помогут интраназальные сосудосуживающие препараты, такие как, например, оксиметазолин и др. (но не более трех дней подряд во избежание развития медикаментозного ринита), а также антигистаминные препараты, особенно первого поколения, эффективно подсушивающие слизистые оболочки и усиливающие действие жаропонижающих средств.

Боль в горле хорошо устраняют антисептические и противовоспалительные средства местного применения (например, флурбипрофен, кетопрофен) в виде растворов для полоскания, таблеток для рассасывания, спреев. Тоже дня на три. Кстати, детям младшего возраста показано применение именно спреев; рассасывать таблетки и полоскать горло они еще не умеют или делают это плохо - есть опасность поперхивания, аспирации, ларингоспазма.

Основные усилия должны быть направлены на облегчение состояния заболевшего человека, на ослабление симптомов заболевания и на сокращение его длительности.

**МОЛОКО, МЕД, МАЛИНА - ПРАВИЛЬНО И ПОЛЕЗНО**

*- Народ не слишком любит тратиться на противовирусные препараты, мол, медом, молоком и травами с ягодами лучше. Это оправданно или нет?*

- Не любит тратиться - да. Оправданно - нет. Никто не отменяет «намоленных» способов борьбы с заболеванием: горячего молока, меда, малины, смородины, лекарственных трав и приготовленных на их основе эффективных комплексных фитопрепаратов. Это очень правильно и очень полезно. Но линейка наших лечебных возможностей гораздо шире. И грех этими возможностями не воспользоваться.

Народные средства от простуды, безусловно, полезны, но не стоит забывать и про лекарства.

*- А как можно экономить при лечении ОРВИ? Все-таки лекарства стоят не копейки.*

- Если человек ведет не совсем правильный образ жизни, мало двигается, чревоугодничает, курит, употребляет избыточное количество алкоголя, игнорирует советы врачей и профилактические осмотры - то есть из-за лени и непонимания экономит на своем здоровье, то ему рано или поздно придется потратиться на лечение.

На себе, своей семье, на родных и близких экономить нельзя. Инвестиции, которые всегда окупаются - это инвестиции в свое здоровье и будущее детей. Берегите себя и будьте здоровы!

Статья взята с сайта WWW.KP.RU: <https://www.kp.ru/daily/27572/4841777/>