**Вирусные заболевания: характеристика и особенности. Профилактика.**

*Пантелеева Н.В., мед.сестра МКОУ «Прогимназия №1»*

 Вирусные заболевания (или просто вирусы) – это молекулы-паразиты, которые вне органической клетки находятся в «спящем» состоянии, а при вторжении в организм человека они питаются человеческими клетками, убивая их тем самым.

Выделяют 2 вида вирусов:

1. Передающиеся от собратьев наших меньших животного происхождения.
2. Передающиеся только между представителями человеческой расы.

Как вирус может попасть в организм? В основном вирусные заболевания легче проникают в организм детей и новорожденных, нежели взрослых по ряду причин: у детей низкий и еще не выработавшийся иммунитет, не окрепший организм.

Вирус может попасть в благоприятную человеческую среду через:

* еду (гепатит);
* кровь (ВИЧ, ВПЧ);
* по воздуху (грипп, ОРВИ).

По классификации вирусные заболевания могут быть:

* Инфекционными - быстро поражают иммунную систему, сопровождаются поднятием температуры, вялостью и ознобом. В данном случае помогут рекомендации от доктора и препараты быстрого реагирования, которые остановят действие вируса.
* Латентными - данные заболевания могут не заявлять о своем существовании длительное время, либо протекают скрытно от человека. Но с ослаблением иммунитета они проявляют себя. Если не принимать меры, то велик шанс превращения данных вирусов в инфекционную форму.
* Хроническими – такие заболевания носят длительный характер, при котором человек больший промежуток жизни борется с вирусной инфекцией, поработившей его организм. Обычно попытки изгнать вирус не заканчиваются успехом, а организм человека подвергается кардинальным изменениям в худшую сторону.

**Признаки заболевания как первый звонок в адрес ослабленного организма**

 Организм человека – сложный механизм, который способен противостоять многим болезням, атакующим его извне. Но сегодня обилие вирусных заболеваний настолько велико, что с каждым днем рождаются новые виды вирусов, которые поражают иммунную систему человека довольно легко. Всевозможные препараты, направленные на уничтожение вирусов, не справляются с ними, так как последние эволюционируют и подстраиваются под их меры.

Так как вирусы являются внутриклеточными паразитирующими микроорганизмами, а их сфера распространения измеряется всеми органами человека, то и влиять на процесс жизнедеятельности органов они могут по-разному. Антибиотики в данном случае использовать нет смысла.

Вирусные заболевания взрослых носят следующий общий характер:

* повышенная температура (до 38,5);
* отек слизистой гортани;
* насморк;
* боль в горле;
* лихорадка;
* общее недомогание;
* головные боли.

Атака вируса на организм человека включает 4 этапа:

1. Когда вирус только «попал» в организм и бездействует.
2. Общее нарушение физического и психологического состояния организма человека.
3. Повышение температуры (выше 39,5 градусов).
4. Острые головные боли.

В данном случае рекомендации от врачей следующие: в первую очередь, следует сдать кровь на анализ (на выявление основной причины недомогания). Если будет выявлено, что моноцитов меньше чем лимфоцитов, то признак вирусного заболевания на лицо.

**Лечение вирусных заболеваний**

Вирусные заболевания, как у взрослых, так и новорожденных часто носят внезапный характер – достаточно иммунитету ослабеть, организму перегреться и резко охладиться – как человек получает высокую температуру. Инкубационный период составляет порядка 2-5 дней, после которых вирус вступает в свою финальную стадию развития.

Часто источником заражения служит один человек, который воздушно-капельным путем заражает всех тех, кто с ним контактирует.

Существует множество способов и средств, благодаря которым организм начинает бороться и в итоге побеждает вирус. Специалисты дают рекомендации по выбору следующих средств. Итак, это должны быть:

* препараты, которые направлены на ограничение распространения и размножения вирусов. В этом случае отлично подойдет «Ремантадин», который следует принимать по 300 мг за полные сутки;
* препараты на основе аскорбиновой кислоты, кальция и против аллергии, воздействующие на укрепление и реновацию сосудистых стенок;
* препараты, призванные сбить жар и температуру;
* средства от кашля.

Стоит помнить, что вирусу, попавшему в ослабленный организм, свойственно меняться, так сказать, прогрессировать в новой и благоприятной обстановке. Зачастую неопытные врачи не могут определить точно, что за вирус и как его лечить. Поэтому следует обратиться к опытным профессионалам своего дела, которые сделают полный анализ и дадут рекомендации по лечению.

Помимо этого стоит также уделить внимание своему иммунитету – укрепить его помогут различные спортивные упражнения, здоровый образ жизни и правильный рацион питания, включающий получение организмом полного комплекса витаминов.

**Профилактика у взрослых: о чем нужно знать**

Профилактика (иногда называемая подготовкой ко встрече с опасными вирусами) вирусных заболеваний еще со школы помнится многим взрослым – только при повышении иммунитета, правильном питании и занятии спортом можно закалить свой организм, и подготовить его к различного рода агрессивным сторонам.

Хотя взрослых зачастую тяжело уговорить на принятие комплексных профилактических мер, все же помимо этого следует периодически выполнять следующие процедуры:

1. Вакцинация – то есть активная профилактика иммунной системы человека, позволяющая при помощи введения в организм «живых вакцинных препаратов» создавать антитела, которые будут противостоять вирусам.
2. Принятие стимулирующих препаратов для укрепления иммунной системы – данные рекомендации от врачей позволяют организму быть начеку при внезапной атаке вирусов.

Также, помимо вышеперечисленного следует более бережно относиться к своему организму, исключая переохлаждения. Можно взять за должное: регулярно посещать баню, которая благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья организма – недаром еще в средние века на Руси баня была в почете.

Кроме этого следует пересмотреть свой ежедневный приме пищи – следует добавить больше фруктов, овощей и молочной продукции, так как полезные витамины и минералы вряд ли находятся в фаст-фуде или пицце.

Не будет лишним и соблюдение простых норм и правил личной гигиены (обязательно мытье рук после прогулок, работы, тренировок и т.п.), так как вирусы могут находиться на любой поверхности.

**Профилактика у детей: особенности и нюансы**

Все родители стараются дать своим чадам только самое лучшее и хорошее. Взрослых можно понять: своих новорожденных малышей мамочки всячески оберегают от всех невзгод и болезней, стараясь максимально минимизировать тяжелые последствия от вирусных заболеваний.

Так получается, что пиком для вирусных заболеваний становится осенне-весенний период, когда погода так изменчива и капризна – достаточно расстегнуть курточку на одну пуговицу, как неподготовленный и ослабленный детский организм сразу же будет атакован вирусами.

Поэтому профилактика во всех дошкольных и учебных заведениях против вирусных заболеваний у детей подразумевает, в первую очередь, процедуру прививок – только так можно минимизировать риск «подхвата» вируса.

Помимо этого, существуют следующие рекомендации по профилактике от вирусных заболеваний:

* укрепление иммунитета ребенка;
* избегать большие компании людей, среди которых может быть «инициатор» вируса;
* привить у ребенка тягу к занятию спортом;
* пить как можно больше теплой жидкости;
* принимать контрастный душ, регулярно посещать баню;
* периодически совершать прогулки на чистом воздухе;
* промывать нос и горло – отлично помогает раствор морской соли, прочищающий дыхательные пути от всей заразы.

Организм ребенка тяжело переносит любое заболевание. Чтобы минимизировать постельный режим, следует выполнять вышеперечисленные требования вместе с ребенком, с раннего детства прививая в нем заботу о себе и своих ближних.

Стоит помнить, что иммунитет будет вырабатываться еще и от родительской любви и ласки, способных вселять надежду и уверенность в ребенке.

Не стоит также отказываться от народной медицины: травяной чай, целебные отвары и настои также могут укрепить неокрепший организм малыша.

Профилактика вирусных инфекций, как у взрослых, так и у детей должна быть отлажена до стопроцентного механизма – необходимо взять за правило регулярно укреплять свой иммунитет как народным средствами, так и при помощи занятий спортом и ванно-банных процедур.