

гайд по

# ОРВИ



# Привет, меня зовут Горбунова Аня



Я терапевт с опытом  
3 года лечения ОРВИ  
и ковида.

Еще работая в бесплатной поликлинике я работала с сотнями пациентов с симптомами ОРВИ и знаю это заболевание вдоль и поперек. Я пережила все самые тяжелые волны ковида и справлялась с тяжелыми случаями заболевания.

 [dr.gorbunovaanna](https://www.instagram.com/dr.gorbunovaanna)



Именно поэтому я подготовила для вас этот гайд, чтобы **вы были уверены в своем лечении и не совершали ошибок.**

Иногда простуда может прийти неожиданно и совсем не вовремя, здесь я **собрала всю самую актуальную информацию про ОРВИ и способах быстро, а главное доказанно побороть болезнь.**

**ОРВИ (Острые респираторные вирусные инфекции)**

— группа инфекций, которых объединяет:

- один путь передачи  
— аэрозольный,  
переносчиком является больной человек;
- одинаковое развитие инфекции;
- схожие симптомы заболевания и др.





Взрослые в норме болеют в среднем 2-4 раза в год, а дети до 9 раз в год.

К возбудителям ОРВИ относятся огромное количество возбудителей в том числе вирусы гриппа А и Б типа, парагрипп, коронавирус, парамиксовирусы, пиковирусы, **риновирусы** (занимают первое место) и многие другие.



После контакта с инфекцией у человека начинается инкубационный период он может длиться от 1 до 14 суток.

Затем острое начало заболевания с проявлениями симптомов интоксикации (повышения температуры, головной боли, слабости, боли в мышцах и суставах), так же **проявляется такими формами заболевания, как:**

- **Ринит** — воспаление слизистой оболочки носа
- **Фарингит** — воспаление слизистой оболочки глотки
- **Тонзиллит** — местные изменения в небных миндалинах так же бывают вирусные (не путать с ангиной и бактериальными тонзиллитами!)
- **Ларингит** — воспаление гортани с вовлечением голосовых связок и подсвязочного пространства
- **Трахеит** — воспалительный процесс в слизистой оболочке трахеи
- **Бронхит** — поражение бронхов любого калибра

Все эти диагнозы являются лишь проявлениями инфекции и ставятся врачами для врачей. Ни в коем случае эта информация не говорит о наличии бактериального процесса и не всегда требует назначения антибактериальной терапии.



**ДИАГНОСТИКОЙ ОРВИ ЯВЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ  
ВЫШЕУКАЗАННЫХ СИМПТОМОВ И КОНТАКТ  
С БОЛЬНЫМ ОРВИ ЧЕЛОВЕКОМ.**

Лабораторные анализы, как правило не требуются, особенно в случае легкого течения инфекции.

- При желании можно провести верификацию (выявление) вируса, проведя экспресс или ПЦР тесты на грипп и ковид, остальные в выявлении не нуждаются.

## Лечение ОРВИ начинается с режима:

постельный режим, легкий душ, диета и обильное питье.

В рацион включают легкоусвояемые продукты, богатые витаминами (нежирные сорта мяса, рыбы, молочные продукты, фрукты, овощи, соки, компоты, морсы).

- Запрещается алкоголь в любых видах.
- ❄ Но, при желании, можно принимать холодные напитки и даже мороженное. Часто холодные продукты могут снимать отечность, за счет этого давая небольшой местный обезболивающий эффект.





**N.B:** Противовирусная терапия не назначается в связи с низкой доказательной базой противовирусных препаратов. Отсутствие доказательной базы говорит о неэффективности лечения и отсутствии исследований на безопасность в применении.

## Дальнейшее лечение согласно симптомам:

Парацетамол или ибупрофен при повышении температуры (температуру можно снижать с любой цифры, даже с 37,0, если очень плохо. Не обязательно ждать 38,5, чтобы принять таблетку).

Орошение носа солевыми растворами

аквалор или аквамарис и др. при заложенности носа.

Рассасывающие пастилки от боли в горле, вы можете использовать любые, вкусные для вас: с ментолом, медом или на травах, можно даже барбариску или холс.

- Основная функция пастилки не вылечить, а смягчить слизистую вашего горла, чтобы першение меньше чувствовалось.



**N.B:** Полоскание горла различными антисептиками дает низкий эффект при вирусной инфекции, так что можно не страдать и не полоскать горло фурациллином или мирамистином. А растворы типа люголя, керосина, перекиси водорода и спирта могут обжечь слизистую, такими веществам полоскать горло и вовсе небезопасно!

При появлении кашля необходимо употреблять обильное количество жидкости и рассасывающие пастилки.

## Не рекомендую:

- Использовать сосудосуживающие капли в нос чаще 3х раз в день и дольше 5 дней
- Принимать парацетамол больше 5 табл в сутки, а ибупрофен больше 800мг в сутки
- Принимать препараты от кашля самостоятельно без консультации врача
- Принимать антибактериальные препараты без назначения врача



**СРЕДНЕЕ ТЕЧЕНИЕ ОРВИ ЗАНИМАЕТ 4-7 ДНЕЙ,  
НО БЫВАЕТ ДО 14 ДНЕЙ.**

В случае ухудшения состояния, если не справляетесь с заболеванием самостоятельно — рекомендовано обратиться на консультацию к врачу.

## Чтобы болеть реже, необходимо соблюдать некоторые правила для профилактики:

- ✓ ежегодно прививаться от гриппа (3-4х валентной вакциной) и от ковида (спутник)
- ✓ мыть руки, не трогать глаза, рот, нос грязными руками
- ✓ носить маску при первых симптомах заболевания
- ✓ избегать мест скопления людей





Этой информации достаточно, чтобы быть готовым встретить инфекцию самостоятельно без обращения к врачу. Но никто не застрахован от развития осложнений, в таких случаях рекомендую обратиться к врачу на консультацию как можно скорее.

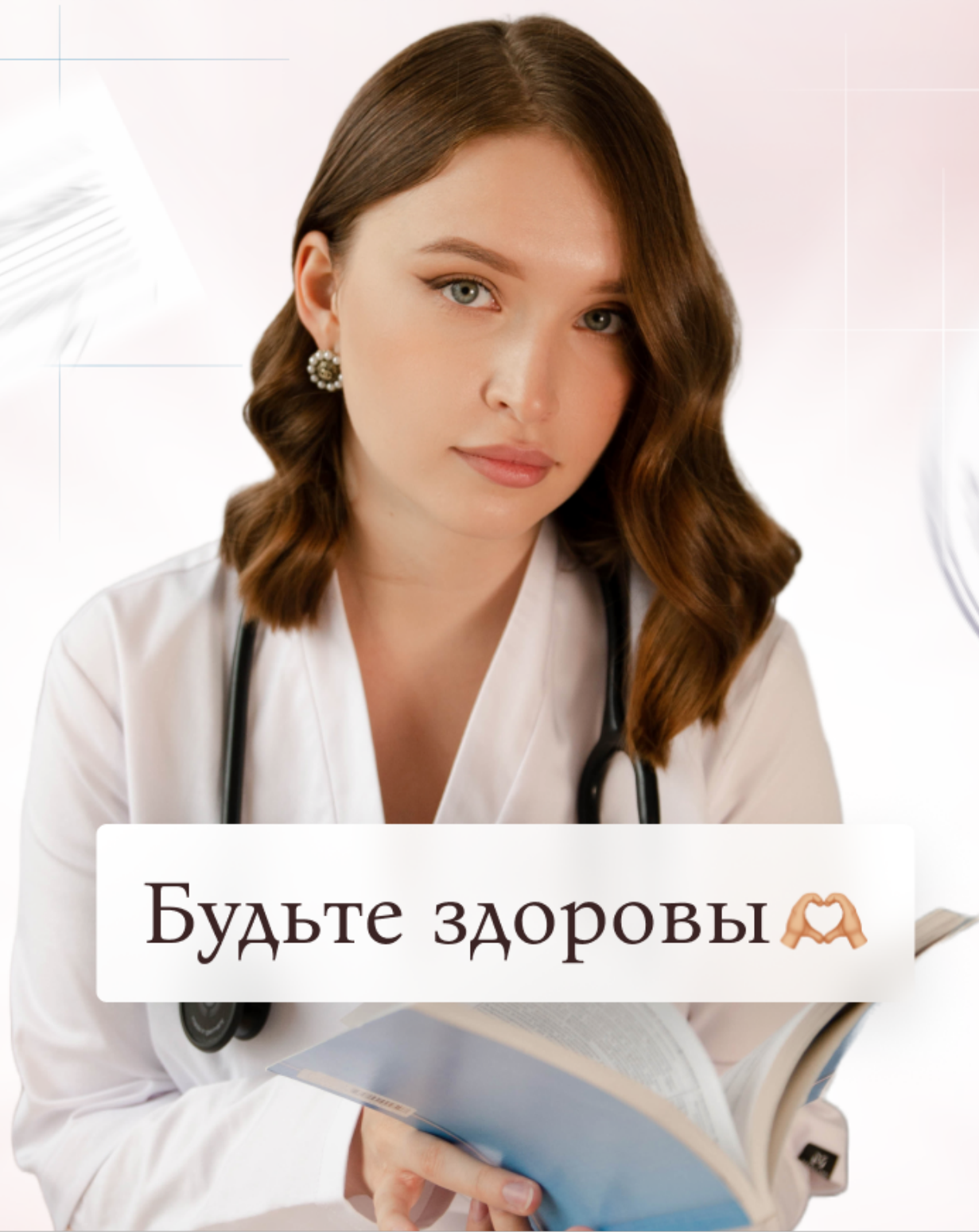
## В каких случаях необходимо срочно обратиться к врачу?!

- В случае стойкого повышения температуры выше 38,0, больше 7 дней подряд и отсутствия эффекта от жаропонижающих препаратов
- В случае появления приступообразного кашля, одышки и выраженной боли в груди, которые мешают спать, есть и пить
- В случае обострения хронических заболеваний (хр.тонзиллит, бронхиальная астма, высокое артериальное давление и др.)
- Если после нормализации температуры, через 1-2 суток, она снова поднялась выше 38.0 град
- В любых других состояниях, которые на ваш взгляд, требуют оценки врача
- Только вы знаете свой организм и случаи, когда нужна помощь специалиста. Доверяйте себе и своему организму.

В случае вопросов и появления «красных флагов» заболевания, я всегда готова провести для вас онлайн консультацию.

Записаться можно по ссылке:

[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#) 📌



Будьте здоровы 🤝