



## Простуда: что представляет собой ОРВИ?

Что такое простуда и чем она отличается от гриппа.

Очень часто можно услышать от человека, что оно простудился, особенно в осеннее время года. И очень многие люди знают, что на самом деле представляет собой простуда и чем отличается грипп от ОРВИ, поскольку она встречается повсеместно и является самым распространенным инфекционным заболеванием.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), или, как говорят в быту, простуда, является острым инфекционно-воспалительным заболеванием слизистой оболочки носа, гортани или бронхов с гриппоподобным течением.

Основная причина ОРВИ ясна из самого названия диагноза. Вирусов, способных вызвать простудное заболевание, насчитывается около 200. Иногда к протекающему вирусному заболеванию может присоединяться бактериальная инфекция как осложнение и тогда заболевание получает название суперинфекция, когда в нем принимает участие вирус и бактериальный микроорганизм. Нельзя путать понятия ОРВИ и грипп, поскольку последний отличается тяжелым течением и причиной его является вирус Influenza A, B, C, хотя и входит в группу острых респираторных вирусных инфекций.

Чаще всего ОРВИ болеют дети дошкольного и школьного возраста-до 6-8 раз в год, что связано с посещением детских садов, школ, различных спортивных и развивающих секций, бассейнов, а также относительно низкой иммунной защитой. Новорожденные дети до 3-х месяцев практически не болеют, поскольку имеют пассивный иммунитет от матери и находятся в относительной изоляции.

Взрослые люди в среднем ОРВИ болеют 1-2 раза в год, но тем не менее, простуда относится к самым частым инфекционным заболеваниям. ОРВИ является высоко восприимчивым заболеванием.

### Связь ОРВИ и переохлаждения

Традиционно считается, что пусковым толчком в развитии заболевания является переохлаждение, по-научному, перепады температур, например, сквозняк, длительное пребывание на холоде, сырость.

Но это утверждение является не совсем корректным.

*Сам по себе холод не может вызвать простуду, поэтому наличие такого фактора не является достаточным условием для развития ОРВИ. Для этого необходимо еще наличие источника инфекции и состояние иммунной системы человека на момент контакта с ним.*

Например, очень часто первые симптомы простудного заболевания, как дрожь, люди связывают с длительным переохлаждением и называют ее "дрожь от холода". На самом деле наша иммунная система так реагирует на уже имеющиеся в организме вирусы, которые способствуют выделению специальных веществ-нейромедиаторов, дающих нашему гипоталамусу команду "пуск" на повышение температуры тела. В свою очередь наш организм пытается сохранить внутреннюю температуру тела нормальной за счет снижения кровоснабжения кожи. Отсюда и ощущение озноба, "гусиная" кожа, повышение мышечного тонуса и мышечная дрожь.

Чувство холода при простудном заболевании является следствием вирусной инфекции, но не непосредственной причиной.

Косвенно холод повышает риск развития ОРВИ, например, при условии, что человек в холодную погоду находится в прохладном и плохо проветриваемом помещении рядом с источником инфекции. Причем не ясно, большую опасность несет влажный или холодный климат в данном случае.

Но давно известно, что холод влияет на "ворсинки", находящиеся на слизистой бронхов, в медицине называемый мерцательным эпителием (или мукоцилиарный аппарат), и тормозит тем самым способность бронхов к очищению от слизи, что в совместной связи с сужением маленьких бронхов и бронхиол содействует развитию инфекции, улучшает проникновение вируса в организм человека. Также холодный воздух содержит меньше воды, поэтому в зимнее время года слизистая оболочка дыхательных путей высушивается и вместе с этим становится более восприимчивой к инфекционным заболеваниям, и в данном случае не обязательно вирусным, но и микробным, например, ангина или фарингит.



*Поэтому утверждение, что именно холод стал причиной развития простуды, не верно, поскольку развитие ОРВИ зависит еще от наличия прямого контакта с вирусом и состояния иммунной системы человека, а также ряда других факторов. Холод может благоприятствовать развитию симптомов простуды после контакта с источником вирусного заболевания, которым выступает, как правило, заболевший человек.*

Но что точно известно, что холод может утяжелить уже имеющееся инфекционное заболевание за счет нарушения кровоснабжения органов и тканей и препятствия транспорту лейкоцитов к очагу инфекции.

В летнее время или в странах с тропическим климатом переохлаждение получается под влиянием ветра на нагретое и влажное тело, что при наличии соответствующих факторов также может благоприятствовать развитию инфекционного заболевания. Поэтому необходимо обратить внимание на то, что не стоит в летнее время длительно находиться под вентилятором или кондиционером.

## Причина ОРВИ

Как причина заболевания описывается почти 200 видов различных вирусов из разнообразных вирусных семейств. Входными воротами для них является слизистая оболочка носа, носоглотки, гортани, иногда слизистая глаз и желудочно-кишечного тракта. Защитный барьер нашей иммунной системы они преодолевают за счет быстрого размножения. Попав в кровь, они вызывают симптомы заболевания. В ответ наша иммунная система начинает вырабатывать защитные частицы-антитела, которые способствуют очищению крови и выздоровлению.

Приведем примеры наиболее часто встречаемых вирусов ОРВИ:

- из семьи Коронавирусов;
- из семьи Парамиксовирусов: вирус параинфлюэнца человеческий, человеческий метапневмовирус и наиболее распространенный респираторно-синцитиальный вирус человека;
- из семьи Аденовирусов;
- из семьи Пикорнавирусов: человеческий риновирус, человеческий энтеровирус, вирус Коксаки, эховирусы;
- некоторые представители из семьи Реовирусов.

Участие этих представителей в развитии вирусной инфекции составляет около 40% для риновирусов, 10-15%-для респираторно-синцитиального вируса и 10-25% для коронавируса. У маленьких детей тем временем второй по частоте причиной простудных заболеваний является человеческий метапневмовирус. Остальные возбудители ОРВИ встречаются достаточно редко.

## Сезонность ОРВИ

Разумеется, высказывания о том, что ОРВИ является заболеванием только холодного времени года, является заблуждением. Простудой можно заболеть как летом, так и зимой. Причем ОРВИ в летние месяцы называют “летним гриппом”, хотя настоящий вирус гриппа не принимает в этом никакого участия. Причиной летней простуды являются энтеровирусы, эховирусы, парэховирусы, вирус Коксаки, также встречаются респираторные аденовирусы и вирусы параинфлюэнцы.

В зимнее же время года причиной у детей простудных заболеваний является респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, риновирусы и аденовирусы. У взрослых же респираторно-синцитиальный вирус имеет меньшую значимость. Если заболело 20% населения, то говорят о эпидемии, а если 50% и более - о пандемии заболевания.



## Передача вирусной инфекции

Основной путь передачи заболевания является воздушно-капельный, когда при чихании вирус попадает на слизистые оболочки здорового человека, приводя к его заражению и развитию заболевания.

В последнее время рассматривается контактный путь передачи, когда передача вируса происходит через использование загрязненных средств личной гигиены, например, полотенце, а также при контакте загрязненных рук с лицом, носом или глазами, несвоевременное мытье рук. Распространение вируса при разговоре происходит на 1-1,5 метра, а при чихании-на 5 метров.

## Роль иммунной системы для ОРВИ

Как мы уже писали выше, большое значение в развитии заболевания играет состояние иммунной системы во время “захвата” организма вирусом, а также “количество” вируса у захваченной персоны. Как правило, если человек уже имел контакт с предыдущим носителем того вируса, который на него “нацелился”, то у него уже может существовать иммунитет и иммунная система вполне благополучно с ним справиться, препятствуя развитию симптомов заболевания, что называется иммунизацией без прививки. При исправной иммунной системе и незначительной “дозе” вируса простуда может или вообще не возникнуть, или имеет легкие проявления заболевания.

Но существуют факторы, которые способны “ослабить” иммунную систему, и тогда человек с большей вероятностью заболеет ОРВИ, причем не всегда в легкой форме, иногда попутно присоединяясь к микробной инфекции, образовав тем самым “суперинфекцию”.

К таким факторам относятся:

- хронические заболевания;
- медикаментозное подавление иммунной системы (после трансплантации органов, злоупотребление лекарствами);
- прием алкоголя, курение;
- дефицит питания или прием “нездоровой” пищи, загрязнение окружающей среды;
- хронический стресс, бессонница, малоподвижный образ жизни;
- длительная гипотермия;
- дефицит витамина Д через недостаток солнечных лучей.

С возрастом взрослый человек приобретает собственный иммунитет к вирусам, поэтому он болеет реже, чем дети.

**Берегите себя и будьте здоровы!**