



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!