**ОРВИ у пожилых людей**

Старение неразрывно связано с ухудшением состояния здоровья и самочувствия. Обострения хронических заболеваний происходят всё чаще. Даже лёгкие вирусные инфекции, атака которых ранее переносилась «на ногах», в пожилом возрасте способно надолго выбить из привычной колеи. Даже ОРВИ представляет опасность осложнений и обострений.

**Особенности ОРВИ у пожилых**

Группа заболеваний верхних дыхательных путей, которая имеет вирусную природу, (включая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию) объединена под одной аббревиатурой «ОРВИ». У детей и людей среднего возраста такие заболевания протекают чаще всего без осложнений. У пожилого человека простуда протекает гораздо сложнее и опасна серьёзными последствиями.

Воспаление горла сопровождается не только болезненными ощущениями. Появляется лающий кашель, который может привести к осиплости. Кроме местного воздействия вирусов, наблюдается результат отравления организма продуктами их жизнедеятельности, которые попадают в кровь. Фронтиты и синуситы — это самые распространённые осложнения после ОРВИ у пенсионеров. Не останавливаясь ну гортанном уровне вирусы проникают в бронхи. Так вирусная инфекция может стать причиной бронхита или воспаления лёгких. Пожилые люди чаще всего очень сложно переносят повышение температуры. Для них особенно опасны осложнения гриппа.

**Причины возникновения заболеваний**

Все вирусные инфекции этой группы передаются воздушно-капельным путём. Заразиться можно от человека (реже от животного или птицы). Чихание и кашель становятся причиной попадания в воздух большого количества капсул с вирусами. Человек, вдохнувший порцию воздуха с такими капсулами, может заразиться.

Из-за ослабленного иммунитета пожилым людям особенно грозит опасность заражения. Поскольку пути инфицирования настолько просты, им особенно стоит беречься от контактов с заболевшими. Профилактика ОРВИ и гриппа в большой степени сводится именно к ограничению общения с носителями болезней.

**Симптомы ОРВИ**

Основная симптоматика заболевания пенсионеров не отличается от симптомов простуды у взрослого человека. Но ОРВИ протекает у них острее. Чаще всего к симптомам относятся:

* озноб и зябкость конечностей;
* повышение температуры тела в разных пределах;
* слабость и мышечная боль;
* мигрень и головокружение;
* повышение утомляемости, бессонница;
* боли в глазницах и надбровных областях;
* кашель, насморк и затруднение дыхания.

Реже могут наблюдаться расстройства стула и рвота. Такой частый симптом, как повышение температуры, может быть не всегда показательным. При лечении пожилых стоит учитывать, что температура их тела может оставаться неизменной или повышаться в пределах нормы. Это связано с замедлением процессов в организме.

Лечение простуды пожилого человека не стоит начинать, ориентируясь только на видимую симптоматику. Начинать лечить ОРЗ нужно только после определения вида вирусной инфекции, поразившей организм. Чтобы определить разновидность вируса, лучше взять анализ крови для его лабораторного исследования.

**Лечение ОРВИ у пожилых людей**

Выбирая препараты для лечения пожилого человека, нужно обратить внимание на то, чтобы перечень противопоказаний и побочных действия был минимальным. Не стоит самостоятельно лечить грипп у пенсионеров, даже если вы считаете себя достаточно опытным пациентом. Нужно обязательно вызывать врача. Тем более, если острые респираторные заболевания имеют затяжной характер и часто повторяются.

Очень часто врач решает лечить пожилого человека препаратами на растительной основе. Это связано с тем, что уже имеющиеся серьёзные заболевания не дают возможности назначить сильнодействующие лекарства при лечении ОРВИ. При этом обязательно прописывается специальный витаминный комплекс, который должен сочетаться с правильным и полноценным питанием.

В пожилом возрасте лечение особо не отличается от помощи, оказываемой любому взрослому человеку. Оно сводится к решению трёх задач.

* Снижение температуры. Для этого используются жаропонижающие препараты.
* Снятие болей локального характера. Людям пожилого возраста назначается ибупрофен и парацетамол.
* Устранение заложенности носа и кашля. Назначается препарат, имеющий отхаркивающее действие (муколитик или противокашлевое лекарство).

Имея в арсенале выбор препаратов для пожилых людей, врач может назначить лечение, адекватное состоянию и возрасту пациента. Приступать к лечению он будет только внимательно изучив карту больного и ознакомившись с перечнем хронических заболеваний, которые у него есть.

**Особенность профилактики**

Как известно, лечить болезнь гораздо сложнее, чем её предотвратить. Тем более, когда речь идёт о пожилых людях. Чтобы предотвратить ОРВИ, нужно придерживаться таких простых, но очень действенных правил.

* Нужно правильно питаться. Сбалансированное и богатое разнообразными микроэлементами питание — залог крепкого иммунитета. Он, в свою очередь, не позволит вирусу, случайно попавшему в организм, спровоцировать серьёзную болезнь.
* Необходимо принимать витамины. Чтобы не лечить заболевания, нужно их предупреждать. Приём витаминных комплексов имеет такую же цель — укрепление иммунитета. Только сильный иммунитет защитит вас от ОРВИ.
* Ведите активный образ жизни. Неверно сводить профилактику только к приёму витаминов и питанию. Активно двигаясь на свежем воздухе, вы сможете стимулировать собственный иммунитет, держать мышцы в тонусе и укреплять дыхательную систему.

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!