

Респіраторні інфекції: як розпізнати, лікувати та запобігти ускладненням

Респіраторні інфекції – це велика група захворювань дихальних шляхів, які можуть уражати різні відділи дихальної системи: ніс, носоглотку, горло, гортань, трахею, бронхи та легені. Вони традиційно є однією з найпоширеніших причин звернення по медичну допомогу як серед дітей, так і серед дорослих у всьому світі.

Особливо часто такі захворювання виникають у холодний період року. Це зумовлено тим, що люди більше часу проводять у закритих, часто погано провітрюваних приміщеннях, а контакти між ними стають значно тіснішими, що створює ідеальні умови для поширення збудників.

Більшість респіраторних інфекцій мають саме вірусне походження та зазвичай минають без специфічного медикаментозного лікування завдяки силам власного імунітету. Проте деякі інфекції можуть спричиняти серйозні, а часом і життєво небезпечні ускладнення. Саме тому кожному мешканцю громади важливо знати основні симптоми, правила догляду та чіткі ознаки, за яких необхідна негайна консультація лікаря.

1. Які бувають респіраторні інфекції?

У медичній практиці респіраторні інфекції умовно поділяють на дві великі групи залежно від локалізації патологічного процесу: інфекції верхніх та інфекції нижніх дихальних шляхів.

Інфекції верхніх дихальних шляхів.

До цієї категорії належать:

- гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ);
- звичайна застуда;
- риніт (запалення слизової оболонки носа);
- фарингіт (запалення глотки);
- ларингіт (запалення гортані);
- тонзиліт (запалення мигдаликів);
- синусит (запалення навколونосових пазух);
- деякі випадки отиту (запалення вуха), які безпосередньо пов'язані з інфекцією верхніх дихальних шляхів.

Найчастіше ці захворювання супроводжуються такими знайомими кожному симптомами, як нежить, закладеність носа, біль або подразнення у горлі, кашель, чхання, помірне підвищення температури тіла та загальна слабкість.

Інфекції нижніх дихальних шляхів

До цієї групи належать:

- трахеїт (запалення трахеї);
- бронхіт (запалення бронхів);
- бронхіоліт (ураження найменших бронхіол, часто зустрічається у немовлят);
- пневмонія (запалення легеневої тканини).

Такі захворювання зазвичай перебігають значно важче. Особливу групу ризику щодо розвитку важких форм становлять маленькі діти, люди похилого віку, а також пацієнти з супутніми хронічними захворюваннями.

2. Що спричиняє респіраторні інфекції?

У переважній більшості випадків головною причиною захворювань є віруси. Спектр респіраторних вірусів надзвичайно широкий, і серед них найчастіше виявляють:

- віруси грипу (типу А та В);
- риновіруси (основні збудники звичайної застуди);
- аденовіруси;
- респіраторно-синцитіальний вірус (RSV);
- віруси парагрипу;
- сезонні коронавіруси;
- SARS-CoV-2 (збудник COVID-19) та інші різновиди респіраторних вірусів.

Водночас причиною деяких інфекцій дихальних шляхів можуть бути бактерії. Наприклад, бактеріальна пневмонія або стрептококовий фарингіт (ангіна) викликаються саме бактеріальною флорою. Такі випадки є принципово іншими та потребують зовсім іншої тактики лікування, яка обов'язково включає специфічні препарати.

Важливо розуміти: наявність високої температури тіла, густого або жовто-зеленого слизу з носа чи сильного кашлю сама по собі НЕ є беззаперечним доказом того, що інфекція є бактеріальною. Визначити характер збудника може тільки лікар.

3. Як передаються інфекції та що підвищує ризик?

Основним шляхом передачі респіраторних захворювань є повітряно-крапельний – через дрібні частинки аерозолі, які рясно виділяються з дихальних шляхів інфікованої людини під час кашлю, чхання, активної розмови або навіть просто глибокого дихання.

Крім того, зараження часто відбувається контактно-побутовим шляхом – через брудні руки та спільні предмети вжитку (дверні ручки, гаджети, іграшки). Якщо після контакту з такими поверхнями людина торкається свого носа, рота або очей, вірус легко потрапляє на слизові оболонки.

Ризик швидкої передачі інфекції суттєво зростає за таких умов:

- у переповнених людьми приміщеннях;
- при тривалому та близькому тісному контакті з хворим;
- у приміщеннях із недостатньою або відсутньою вентиляцією повітря;
- під час сезонних спалахів та епідемій;
- у дитячих та замкнутих колективах (школи, дитячі садки, офіси).

4. Чим відрізняється звичайна застуда від грипу?

Дуже часто пацієнти плутають звичайну застуду та грип, проте грип є значно підступнішим і важчим захворюванням. Для зручності порівняння основні відмінності наведено у таблиці нижче:

Ознака	Звичайна застуда (ГРВІ)	Грип
Начало хвороби	Поступовий. Спочатку з'являється легке першіння в горлі, закладеність носа, а вже потім інші симптоми.	Раптовий та блискавичний. Пацієнт може чітко назвати годину, коли відчув себе хворим.
Температура	Рідко піднімається вище 38°C, часто залишається субфебрильною або взагалі нормальною.	Швидко зростає до високих показників (38.5–40°C) і важко збивається в перші дні.

Ломота та біль	Виражені слабо або відсутні. Може спостерігатися легкий головний біль на тлі закладеності носа.	Є провідним симптомом. Характерний сильний біль у м'язах, суглобах, очах, виражений головний біль.
Загальний стан	Слабкість помірна. Людина відчуває нездужання, але найчастіше може виконувати базові побутові справи.	Виражена слабкість, сильний озноб, повне виснаження. Пацієнт практично не може підвестися з ліжка.

5. Як лікують респіраторні інфекції?

При неускладненій вірусній інфекції симптоми поступово зменшуються протягом кількох днів. Проте кашель може зберігатися значно довше, навіть після того, як температура, нежить та інші прояви вже повністю зникли. Це відбувається через тривале подразнення та відновлення слизової оболонки дихальних шляхів.

У більшості випадків лікування є симптоматичним і спрямоване на підтримання сил організму. Медики рекомендують дотримуватися таких правил:

- Достатній відпочинок та ліжковий режим у перші дні хвороби.
- Вживання великої кількості рідини (чиста вода, морси, компоти, несолодкі чаї) для виведення токсинів.
- Регулярне провітрювання приміщення (щогодини по 5-10 хвилин) та підтримання комфортної вологості (40-60%).
- Промивання носа фізіологічним розчином для зволоження слизової та делікатного видалення слизу.
- Використання жарознижувальних засобів (парацетамол або ібупрофен) виключно за потреби та строго відповідно до віку й маси тіла.
- При кашлі – обов'язково враховувати його характер (сухий чи вологий) та не намагатися бездумно придушувати його, адже кашель є захисним механізмом очищення легень.

Важливо! Антибіотики діють виключно на БАКТЕРІЇ та абсолютно безсилі проти вірусів. Самостійний прийом антибіотиків при застуді, кашлі чи температурі не прискорить одужання, але може викликати серйозні побічні ефекти та розвиток небезпечної антибіотикорезистентності (звикання бактерій до ліків). Вони призначаються лікарем тільки при підтвердженні бактеріального ускладнення.

6. Коли необхідна допомога лікаря та невідкладні стани?

Звернутися до свого сімейного лікаря або педіатра варто, якщо:

- температура тримається понад 3-4 дні або повторно підвищується після періоду покращення;
- загальний стан не покращується, а симптоми стають сильнішими;
- кашель стає глибоким, нападopodobним, триває довгий час або посилюється;
- з'являється біль у грудній клітці або відчуття важкості при диханні;
- людина не може пити достатньо рідини через сильне блювання чи виражену слабкість;
- наявні супутні важкі хронічні захворювання або сильно ослаблений імунітет.

⚠ НЕГАЙНА медична допомога потрібна при появі таких симптомів:

- Виражена утрудненість дихання, сильна задишка, відчуття гострої нестачі повітря.
- Посиніння або блідість губ, носогубного трикутника чи обличчя.
- Сильний, постійний або наростаючий біль у грудях.
- Порушення свідомості, сплутаність думок, поява судом.

- Різка слабкість, виражена сонливість, коли людину практично неможливо розбудити.
- Ознаки значного зневоднення (відсутність сечовипускання, сухість слизових).
- У дітей: помітне втягнення шкіри між ребрами або під грудною кліткою під час дихання, повна відмова від води, незвичайна млявість.

7. Що робити, якщо захворіла дитина?

У дітей респіраторні інфекції трапляються дуже часто через формування імунної системи та активні контакти в колективах. Головне завдання батьків – уважне спостереження та базовий догляд. Не слід змушувати дитину їсти через силу – під час хвороби енергія організму йде на боротьбу з вірусом, тому зниження апетиту є абсолютно природним.

Категорично заборонено самостійно, без прямої рекомендації педіатра, давати дитині антибіотики, сильні протівірусні препарати або комбінувати кілька різних засобів від кашлю одночасно – це може сильно зашкодити дитячому організму.

8. Профілактика та прості правила безпеки

Повністю уникнути зустрічі з респіраторними вірусами в повсякденному житті неможливо, але кожен може суттєво знизити ризик власного зараження та захистити свою родину завдяки чотирьом простим крокам:

- **Вакцинація:** Єдиний і найефективніший спосіб захиститися від найнебезпечніших сезонних інфекцій – грипу та COVID-19. Вакцинація значно знижує ризик важкого перебігу та госпіталізації. Зверніться до своєї амбулаторії, щоб дізнатися про наявність вакцин.
- **Регулярне провітрювання:** Постійна вентиляція приміщень у школах, дитячих садках, офісах та вдома критично знижує концентрацію вірусних частинок у повітрі.
- **Ретельна гігієна рук:** Регулярно та ретельно мийте руки з милом щонайменше 20 секунд після повернення з вулиці, громадського транспорту чи магазинів. За відсутності води використовуйте спиртові антисептики.
- **Респіраторний етикет:** Під час кашлю чи чхання завжди прикривайте рот і ніс згином ліктя або одноразовою серветкою, яку треба негайно викинути у смітник, після чого вимити руки.

Пам'ятайте: якщо ви відчули перші ознаки хвороби (навіть якщо це просто легкий нежить чи кашель), найкраще, що можна зробити – залишитися вдома, відмовитися від відвідування масових заходів та обмежити тісні контакти з іншими людьми.

Будьмо відповідальними та бережімо здоров'я одне одного!

Корисні посилання:

https://moz.gov.ua/uk/gostri-respiratorni-virusni-infekcii-scho-robiti-jakscho-vi-zahvorili-?utm_source=chatgpt.com

https://moz.gov.ua/uk/yak-zberegiti-zdorov-ya-vzimku-nagaduyemo-osnovni-pravila-profilaktiki-zahvoryuvan-ta-pidtrimki-imunitetu?utm_source=chatgpt.com

https://moz.gov.ua/uk/tri-kroki-dlja-profilaktiki-gripu?utm_source=chatgpt.com