Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей – это совокупность респираторных патологий, затрагивающая верхние и внутренние отделы дыхательной системы.

В анатомический состав респираторной носовой части входят носовые ходы и придаточные пазухи. Посредством глотки, гортани, трахеи и бронхов воздух из окружающей среды, при вдохе поступает в легкие. Кислород в альвеолах соединяется с клетками крови, которые в дальнейшем циркулируют по кровяному руслу, обеспечивая ткани кислородом и питательными веществами. Вдыхаемый воздух является не только источником кислорода, но и источником инфекционных болезней, которые передаются воздушно-капельным путем.

***Перечень инфекций верхних дыхательных путей***

В группу инфекций верхних дыхательных путей (ИВДП) входят следующие заболевания:

* Ринит или насморк – поражает слизистую носа и носовых пазух.
* Синусит – поражает слизистую ходов и пазух носа.
* Назо-фарингит – инфицирует слизистую носа, носоглотки, верхнюю часть гортани, а также нёбный язычок, дужки и миндалины.
* Фарингит – распространяется в виде воспалительного процесса на слизистую глотки.
* Эпиглоттит – воспалительный процесс слизистого слоя верхней части гортани.
* Ларингит – воспаление слизистой гортани.
* Ларинготрахеит – гиперемия слизистого слоя гортани, а также области голосовых связок и трахеи.
* Трахеит – инфекционно-воспалительный процесс слизистого слоя трахеи и голосовых связок.

***Профилактика инфекций***

***верхних дыхательных путей***

Игнорировать вышеперечисленный список заболеваний поможет только профилактика. От профилактических процедур зависит здоровье каждого человека и дальнейшая его деятельность. «В здоровом теле – здоровый дух» – это истинная правда, а для этого нужно соблюдать следующие правила:

* соблюдение личной гигиены: регулярные водные процедуры, чистка зубов, чистое постельное белье и чистая одежда,
* чистое и проветренное жилье: влажная уборка квартиры два раза в неделю, дезинфекция ванной, туалетной комнаты и искусственная и естественная вентиляция помещений,
* проведение утренней гимнастики с применением дыхательных упражнений,
* утренняя пробежка на чистом воздухе,
* закаливание организма: плаванье, обливание холодной водой и зимнее растирание снегом,
* соблюдение режимов отдыха и работы,
* полноценное и дробное питание: употребление свежих фруктов и овощей, мясных и рыбных блюд,
* исключение из рациона продуктов вызывающих аллергические реакции,
* витаминотерапия,
* в холодное время года применять иммуномодуляторы (препараты повышающие иммунитет),
* при первых признаках ОРВИ действовать быстро, не давать болезни шанс развиваться дальше, то есть перейти в хроническую форму.