

Как отличить грипп от простуды



Острые инфекции дыхательных путей (ОРВИ), которые часто называют одним словом «простуда», вызываются огромным количеством вирусов и составляют примерно три четверти всех инфекционных заболеваний на планете. Вирусы вызывают воспаление слизистой оболочки полости носа, носоглотки, горла, трахеи и бронхов.

Как передается ОРВИ?

Они передаются преимущественно воздушно-капельным путем, то есть по воздуху вместе с мокротой больного человека, когда он чихает или кашляет.

Эпидемия гриппа

Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно. Учимся противостоять болезни на опыте прошлого сезона. [Рассказывает](#) Людмила Цыбалова, заместитель директора по научной работе Научно-исследовательского института гриппа РАМН.

ОРВИ – это не грипп

Простуду нередко путают с гриппом, ошибочно принимая одно за другое. Следует помнить, что ОРВИ – **более безобидное заболевание**, которое обычно быстро проходит, легко излечивается и редко дает осложнения.

Болезнь, вызванная вирусом гриппа, протекает тяжелее и может привести к таким осложнениям, как воспаление легких.

Наиболее важные симптомы гриппа

Срочно вызывайте врача, если у вас или ваших родных наблюдаются эти симптомы:

- резкое повышение температуры до 39–40 градусов,
- выраженные мышечные боли («ломота в теле»),
- сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка,
- сильная слабость.

Если все-таки ОРВИ?

Температура повышена незначительно, болит горло и течет из носа? Это типичные симптомы ОРВИ. Лечится это заболевание достаточно просто.

К сожалению, простуду принято либо «перехаживать» на ногах, либо забивать набором из принимаемых одновременно таблеток от кашля, антибиотиков и капель от насморка. Не вызывая при этом врача.

Важно! Антибиотиками не лечат ни ОРВИ, ни грипп! Их используют только по указанию врача в том случае, если заболевания вызывают осложнения.

Не торопитесь с лекарствами

Назначать себе препараты самостоятельно – опасно. Кашель, насморк и боли в горле – явления совершенно разного порядка. Даже средства от кашля могут быть двух видов: останавливающие кашлевой рефлекс (при сухом кашле) и облегчающие выведение мокроты (при влажном кашле).

Выбрать капли для носа ничуть не проще. Практически во все предлагаемые на рынке препараты входят сосудосуживающие средства, которые позволяют снять отек слизистой и избавить человека от «забитого» носа.

Эти препараты **противопоказаны** детям до шести лет, беременным и кормящим женщинам, а также людям старшего возраста, поскольку сосудосуживающие компоненты могут вызвать повышение давления и учащение сердцебиения.

Именно поэтому даже при «банальном» насморке лекарственные **препараты должен подбирать врач.** Он может профессионально оценить индивидуальные показания и противопоказания.

Надо ли «сбивать» температуру?

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что **температуру ниже 38,5 градусов сбивать не стоит.**

Такая температура – защитная реакция организма на вторжение инфекции. Ведь бактерии и вирусы одинаково плохо размножаются как на холоде, так и при повышенной температуре.

Кроме того, высокая температура – признак того, что инфекция в организме все еще есть и с ней требуется бороться.

Важно! Температура – это всегда повод для обращения к врачу.

Помоги себе сам

— Не геройствуйте. При первых признаках ОРВИ откажитесь от похода на работу и **останьтесь дома.** Больше лежите, старайтесь не читать и не смотреть телевизор. Отложите решение рабочих вопросов по телефону. Позвольте себе поболеть, а [иммунной системе](#) – не отвлекаться на другие задачи, кроме излечения.

— Больше пейте. Здоровому организму требуется [не менее полутора литров воды](#) в день. При болезни потребность в жидкости растет. Старайтесь пить теплые напитки и избегайте алкоголя. Спиртное простуду [не лечит, а, наоборот,](#) понижает защитные силы организма. Попытка вылечиться «водкой с перцем» может привести к затягиванию процесса выздоровления.

— Не переедайте. Аппетит при ОРВИ, как правило, понижен, но родные и близкие порой пытаются порадовать больного разными деликатесами. Переваривание большого количества жирной или сладкой пищи – дополнительная нагрузка на организм.