

## **Грипп и ОРВИ: признаки и симптомы, профилактика**

### **Что такое грипп?**

Если Вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: -А-, -В-, -С-. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А-. Каждый год вирус гриппа мутирует, однако и всемирная фармакология не стоит на месте, именно по этой причине врачи настаивают на ежегодной вакцинации населения.

Вирус гриппа перемещается от человека к человеку только воздушно-капельным способом. Также следует обратить внимание на то, что данный вирус проявляет высокий уровень контагиозности, соответственно, большая часть населения будет подвержена заболеванию. Данный вирус проявляет себя в течение 2-3 суток, максимальное время, после которого проявляются симптомы – 5 суток.

Именно в данный период вирус ведёт активную жизнь в Ваших дыхательных путях, при этом существенно угнетается мерцательный эпителий, который выполняет роль природного фильтра для лёгких. За счёт поражения эпителия, другие вирусы имеют полный и беспрепятственный доступ к лёгким, что может закончиться бронхитом или воспалением лёгких.

### **Что такое ОРВИ?**

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом. В любом случае выяснить степень риска очень просто – анализ крови и Вы будете точно знать, какой вирус атаковал Ваш организм.

### **Как отличить симптомы гриппа от ОРВИ?**

#### **Признаки и симптомы гриппа**

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм;
2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;
3. В первые сутки заболевания гриппом, Вы защищены от насморка, что свойственно только данному вирусу;
4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.
5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые;
6. После перенесенного гриппа Вы можете подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень болезненно и могут закончиться летальным исходом.

#### **Признаки и симптомы ОРВИ**

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;

2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающий);

3. После перенесенного ОРВИ Вы можете подхватить другое заболевание в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа – они будут проходить в более лёгкой форме.

Особенно тяжело вирусные заболевания проходят у маленьких детей и пожилых людей, у так называемой, группы риска. Сильная интоксикация может привести к нежелательным последствиям, уровень смертности, например, от гриппа составляет 0,2% по всему миру.

## **Как правильно лечить грипп и ОРВИ?**

### **Лечение гриппа**

- строгий постельный режим и обильное питье,
- жаропонижающие, антибиотики и противовирусные препараты,
- поливитамины и аскорбиновая кислота,
- препараты, поддерживающие иммунитет.

### **Лечение ОРВИ**

- жаропонижающие,
- препараты от кашля и для выведения мокроты,
- противовоспалительные, противоотечные, сосудосуживающие препараты и соляные растворы для носа,
- поливитамины, аскорбиновая кислота,
- препараты, поддерживающие иммунитет,
- обильное питье.

### **Профилактика гриппа и ОРВИ**

- Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.
- Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.
- Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.
- Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.
- Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.
- В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, возьмите с собой носовой платок, смоченный слабым раствором марганцовки. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.

И в завершении хотелось бы отметить, что любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах» может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем. В любом случае, при первых признаках заболевания постарайтесь отправиться к врачу, сдать все необходимые анализы и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения. Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям. Цените себя и будьте здоровы!