Автор: admin
31.12.2013 23:37 -

Как отличить простуду от гриппа?

Осень, пожалуй, самое активное время года для распространения вирусных и инфекционных заболеваний. Если верить прогнозам медиков, в этом году ожидается обычный сезонный грипп, и его нужно встретить во всеоружии. Но как отличить обычную простуду от гриппа? И какие меры принимать в том и другом случае?

Грипп начинается внезапно с резкого повышения температуры тела – до 38 градусов и выше. Ее сопровождает озноб и ломота в мышцах. Появляется сильная головная боль, заложенность носа, сухой кашель, болят и слезятся глаза. Зачастую грипп начинается под маской простуды, только проходит значительно тяжелее. Можно сказать, грипп «валит с ног». Во время болезни снижается иммунитет, а это особенно опасно. Присоединяются другие заболевания. Особую опасность представляет не сам грипп, а вызываемые им осложнения. Наиболее частое – пневмония.

Вирусные заболевания (ОРВИ) объединяют группу инфекционных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути. Если вирусная природа заболевания не выявлена, обычно ставят диагноз ОРЗ (острое респираторное заболевание).

К наиболее распространенным возбудителям ОРВИ относятся вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Поскольку основные симптомы этих заболеваний практически одинаковы, в быту ОРВИ и ОРЗ часто называют простудой.

Простуда начинается с катаральных явлений: першение и боли в горле, кашель, насморк. Сильный озноб, быстрая утомляемость и общее недомогание. Температура, как правило, не очень высокая.

Хотя первые симптомы заболеваний схожи, лечение их несколько отличается.

При высокой температуре, выше 38,5 градусов, рекомендуется принять жаропонижающие препараты. Если же температура ниже 38 градусов, сбивать ее жаропонижающими средствами не стоит. Можно обтереть тело уксусом с водой в

пропорции 1:1 и пить как можно больше жидкости. Пейте чай с малиной и медом, с лимоном, травяные чаи и отвар шалфея, клюквенный и черносмородиновый морсы и т.п., принимайте витамины.

Чаще подвергаются простуде люди со слабым иммунитетом. Хорошо бы заранее проявить бдительность и не допустить заболевания или хотя бы ослабить его течение. Профилактикой послужат средства, повышающие иммунитет (совет даст участковый врач), **прививки**, противовирусные препараты и средства народной медицины.

Прививаться лучше осенью, потому что к началу зимы грипп уже начинает набирать силу. В первую очередь, необходимо делать прививки лицам старше 65 лет и тем, кто страдает хроническими заболеваниями сердца, легких и почек. Единственное противопоказание – аллергия на куриный белок, в этом случае подойдет импортная вакцина. После прививки иммунитет действует 6–12 месяцев, а чтобы он выработался, требуется восемь дней. К слову, и отечественная, и импортная вакцины хорошо справляются с защитными функциями, однако наша вакцина – дешевле.

И все же не стоит считать вакцинацию панацеей от гриппа. Из-за изменчивости вируса изготовителям вакцин редко удается добиться точного соответствия вакцинного штампа эпидемическому. Особенно будьте внимательны к детям. Прививки для нездоровых детей опасны. Бывает, что ребенок уже болен, но болезнь еще внешне не проявилась. Прививка в этом случае лишь ускорит заболевание и может нанести вред.

В сезон вспышки инфекционных заболеваний постарайтесь реже находиться в многолюдных местах. Отложите посещение кинотеатра, сведите до минимума поездки в общественном транспорте. По возможности не контактируйте с больными и чаще мойте руки с мылом. Вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и при рукопожатии, при пользовании общими предметами быта.

Медицинская **маска** помогает задержать попадание инфекции в организм воздушно-капельным путем. Однако следует знать, что тонкие синтетические маски (их можно купить в аптеках) действенны всего два часа. Желательно носить более эффективную пятислойную повязку. Ее можно сшить самостоятельно в домашних условиях, однако не забывайте ежедневно стирать маску хозяйственным мылом.

Помните, при любом заболевании необходимо сразу же обратиться к врачу. Не занимайтесь самолечением. Это опасно для вашего здоровья и здоровья окружающих. А средства народной медицины в обоих случаях послужат на благо и будут активно способствовать выздоровлению.

Автор - **Варвара Афанасьева**
Источник