

Грипп и ОРВИ: признаки и симптомы, лечение, профилактика

Наступившая осень вместе с пожелтевшими листьями и морозящим дождем принесла с собой вирусные инфекции. Но не всегда есть возможность посоветоваться со специалистами и поэтому мы предлагаем Вам выяснить, чем отличаются грипп и примитивная простуда.

Что такое грипп?

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, особенно это важно для детей дошкольного возраста.

Вирус гриппа перемещается от человека к человеку только воздушно-капельным способом. 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.

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);
Особенно тяжело вирусные заболевания проходят у маленьких детей и пожилых людей, у так называемой, группы риска.

Профилактика ОРВИ и гриппа

- Мойте руки, и чем чаще, тем лучше! Это отличный способ не подхватить вирус. Мойте руки с мылом теплой водой, делайте это тщательно!
- Эмоциональный комфорт - спите достаточное количество времени, чаще гуляйте на свежем воздухе;
- Общее укрепление организма: занятия спортом, гимнастикой, закаливание.
- Очень важен регулярный сбалансированный прием пищи. Питаться нужно по 4-5 приемов небольшого количества пищи в день. Пища должна быть витаминизирована. Старайтесь больше есть овощей и фруктов.
Считается, что человек должен принимать не менее 4-5 порций овощей и



фруктов в день.

В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо следовать вышеуказанным рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаше проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономит семейный бюджет.