



Чем грипп отличается от ОРВИ

Если не обращать внимания на насморк и кашель, можно слечь с воспалением легких или менингитом. Проблема в гриппе — он гораздо злее простуды, а симптомы бывают похожи.

Когда грипп маскируется под простуду, только врач сможет быстро его распознать и назначить правильное лечение.

Но грипп не всегда похож на простуду — иногда его можно узнать уже с первых часов. В этом случае безопаснее вызвать врача сразу.

Простуда — это насморк и неделя больничного

Простудой в народе называют острые инфекционные заболевания, которые поражают верхние дыхательные пути: нос, рот, носоглотку, глотку и гортань. Чаще всего они возникают после переохлаждения, потому что низкая температура воздуха временно снижает иммунитет, и возбудителю проще вызвать болезнь.

Простуду вызывают вирусы и бактерии, которые проникают в организм с воздухом при вдохе. Этот путь передачи называют воздушно-капельным, а сами болезни — респираторными. Если возбудитель неизвестен или это бактерия, говорят об острых респираторных заболеваниях, или ОРЗ. Если это вирус, то болезнь называют острой респираторной вирусной инфекцией, или ОРВИ.

ОРВИ — это собирательное название для болезней, которые вызывают две сотни разных вирусов. Их объединяют схожие симптомы: лихорадка, насморк, кашель, боль в горле. При обычной ОРВИ вирусы вредят там, где приземлились: если это нос — главным симптомом будет насморк, если гортань — кашель и боль в горле. Болезнь не распространяется по организму, поэтому температура редко поднимается выше 38 °С.

Наш организм хорошо справляется с вирусами, которые вызывают ОРВИ. Чтобы ему помочь, врачи советуют соблюдать режим и диету. Ничего сверхъестественного: старайтесь не есть тяжелую пищу, не кататься на лыжах и не засиживаться допоздна за сериалами. Если вам тяжело что-то делать — не делайте, пока не поправитесь.

Старайтесь выпивать 2,5–3 литра жидкости в день. Подходят любые напитки и супы. При температуре повышен пульс и частота дыхания. Из-за этого больше жидкости выводится через почки и легкие. При спаде температуры мы также теряем жидкость с потом, когда организм отводит тепло. Если мы восполняем эти потери, организму проще бороться с инфекцией.

На время болезни лучше взять больничный, чтобы не заразить коллег.

Лечите симптомы, только если они вам сильно мешают. При насморке помогают сосудосуживающие капли и спреи, при температуре — жаропонижающие средства, например, парацетамол. Регулярно принимать лекарства не нужно.

Грипп — это температура за 40 и риск пневмонии

Грипп формально тоже относится к ОРВИ, потому что вирус проникает в организм при дыхании. Он тоже умеет вызывать насморк и кашель. Но, в отличие от своих собратьев, вирус гриппа вызывает очень сильное воспаление на слизистых оболочках и умеет проникать в кровь. Через кровь вирус быстро разносится по всему организму и вредит везде, куда попадает: при тяжелых формах болезни достается легким, сердцу, головному и спинному мозгу.

Еще грипп — это сильная интоксикация. Бои иммунитета с вирусом идут по всему организму, гибнет много наших клеток, а в кровь попадает много веществ, которые ядовиты для организма — их называют токсинами. В обычной ситуации они изолированы внутри клеток и никого не трогают. При разрушении клеток они попадают в кровь и разносятся с ее током по всему организму. Чувствительнее всего к ним нервная система, поэтому возникает сильная слабость, болит голова, а температура подскакивает до 40 °С и выше.

От масштабов болезни зависят симптомы и риски осложнений. Чтобы справиться с вирусом гриппа, нашему организму нужно больше времени, и тот успевает серьезно навредить. Поэтому мало соблюдать режим и сбивать температуру. Нужно следить за симптомами, чтобы не пропустить грозные осложнения.

Когда вызывать врача

Если вам больше 60 лет или вы страдаете хроническими заболеваниями, врача лучше вызывать при любой простуде. Грипп — это серьезный стресс для организма, поэтому больше всего страдают дети и пожилые люди. Тяжелее всего тем, у кого не в порядке сердце, почки или легкие.

Если вы молодой и здоровый — оцените свое состояние. Спросите себя, готовы ли вы выйти на работу. Если чувствуете, что готовы, с врачом можно не спешить — хотя с работой лучше тоже повременить. Если сомневаетесь — смело вызывайте. Врачу также лучше позвонить, если на четвертый день болезни не становится лучше. Даже если это не грипп, долгая болезнь изматывает организм и повышает риск осложнений.

Есть у вас не дышит нос, а насморка нет — это может быть самое начало гриппа. Оpoznать можно по сильному отеку слизистых. При отеке носа он заложен, но без соплей. С горлом похожая картина: оно красное, но не болит, а, скорее, першит. Грипп далеко не всегда начинается с этих симптомов, но когда они появляются, стоит обратить пристальное внимание на свое состояние. Если на их фоне поднимается температура — звоните врачу.

Запомните типичные симптомы

ОРВИ – насморк, кашель, боль в горле, температура до 38 *С.

Грипп – заложенный нос, скудные выделения из носа, боль и ломота в мышцах и суставах, першение в горле, температура 40*С и выше.

В отличие от ОРВИ, для лечения гриппа существуют специальные лекарства. Но не все они хорошо работают, а некоторые вызывают неприятные побочные эффекты, поэтому пить их без назначения врача не стоит. При гриппе самолечение — это игра со своим здоровьем. Если пропустите начало осложнений, легко проиграть и оказаться в реанимации.