

ОРВИ и грипп: в чем разница?

Как протекает грипп и чем он отличается от ОРВИ (острого респираторного вирусного заболевания — бывшего ОРЗ), а попросту — простуды?

Как самому отличить грипп от ОРВИ?

Симптомы гриппа и других острых респираторных инфекций схожи, а разница проявляется лишь в их выраженности и преобладании одних над другими.

Симптомы	ОРВИ(простуда)	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	До 38°C	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	слабая, общее состояние удовлетворительное	озноб, пот, сильная головная боль(в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, боли в мышцах, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно
Кашель, дискомфорт в области груди	сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	мучительный, с болью, появляется на вторые сутки
Насморк и заложенность носа	часто основной симптом	появляются не сразу, выражены не так ярко
Горло(покраснение и боль)	один из основных симптомов	в первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	если присоединяется бактериальная инфекция	частый симптом

Лечение гриппа

Глубоко заблуждаются те, кто считает, что простуду можно вылечить за два-три дня. Иммунный ответ развивается в организме лишь спустя 3 дня после встречи с вирусом, а способность бороться с инфекцией человек обретает только на седьмые сутки.

В отличие от ОРВИ грипп всегда сопровождается высокой температурой. Причем, температура при гриппе защитный механизм. Не повышается она только у лиц с низким иммунным ответом и тяжелобольных людей.

Поэтому снижать температуру рекомендуется, только когда она превысит 38,5 градусов (у детей — 38 градусов). Если признаков осложненного течения болезни нет, нужно в первую очередь помочь организму освободиться от токсинов.

Самый доступный, естественный способ — обильное питье: чай, морс (клюквенный или брусничный). Хороши для этого травы. Полоскать горло и промывать нос можно настоями ромашки и календулы.

Если температура не слишком высока, эти же настои или аналогичные настойки можно использовать для ингаляций. Не менее важно поддержать защитные силы самого организма человека.

Также при гриппе, в первые несколько дней не следует принимать антибиотики. Во первых — этом случае они бесполезны и никак не действуют на вирусы, а во-вторых, порой даже вредны, их назначают только тогда, когда к гриппу присоединяется бактериальная инфекция.

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!