Каждый год с наступлением холодов вместе с плохой погодой к нам в гости приходит простуда. Для врачей ОРВИ и грипп - это совершенно разные заболевания, а для пациентов - плохое самочувствие и постельный режим.

Всем известно, что ОРВИ - это острая респираторная вирусная инфекция, то есть заболевание организма, вызванное одним из множества вирусов, передающихся воздушно-капельным путем. Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ. Но самый известный - это вирус гриппа, который врачи и биологи выделяют из всей остальной "компании" за множество самостоятельных видов, изменчивость и характерное протекание заболевания. Так как же отличить грипп от остальных вирусов?

Во-первых, в отличие от ОРВИ, грипп всегда начинается молниеносно. Больные, как правило, всегда могут назвать час, когда почувствовали, что "расклеились".

Во-вторых, лихорадка и озноб при обычной простуде уступают место другим неприятным симптомам, таким как заложенность носа и боль в горле. Температура редко бывает выше 38,5. При гриппе все наоборот: температура всегда выше 39, иногда даже зашкаливает за 40. А вот обычные простудные симптомы выражены слабо. Чихание - извечный признак ОРВИ, никогда не сопровождает заболевание гриппом. А вот с кашлем дело обстоит иначе. При простуде кашель появляется в самом начале заболевания. Он отрывистый, сухой и не очень сильный. При гриппе кашель дает о себе знать лишь на вторые, а то и третьи сутки. Гриппозный кашель, сильный и изматывающий, часто сопровождает боль за грудиной, возникающая из-за того, что вирус гриппа "поселился" в слизистой оболочке трахеи.

В-третьих, при гриппе сильно выражена интоксикация, то есть отравление организма вредными веществами, которые появляются из-за распада вирусов и клеток-защитников. Озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах - все это характерные симптомы гриппа.

Четвертый признак - покраснение конъюнктивы - внутренней оболочки глаза - очень часто сопровождает грипп, а если появляется при простуде, то говорит о

присоединившейся бактериальной инфекции.

Последний, пятый отличительный признак - это астенический синдром. При простуде, отлежавшись неделю, человек может вести обычный образ жизни. После гриппа восстановительный период может затянуться на целый месяц.

Помните, что прощает простуда - не прощает грипп!

Под домашним арестом.

Как часто, несмотря на поднимающуюся температуру, слабость и мышечные боли, мы глотаем дежурный набор лекарств и мужественно идем на работу. Помните: первые часы заболевания - самые непредсказуемые. Выйдя из дома с температурой 37 градусов, вы обнаружите, что через пару часов она поднялась до сорока, - и вам все равно придется возвращаться. Не думаете о себе? Пощадите окружающих. Доказано, что один гриппующий гражданин, чихнув в метро, заражает весь вагон, в котором наверняка есть беременные женщины, сердечники и астматики, к которым грипп особенно безжалостен.

Квартиру на карантин!

Если есть возможность - положите заболевшего в отдельную комнату или хотя бы отгородите его постель ширмой, выделите ему отдельную посуду, а зубную щетку поставьте в отдельный стакан. Почаще проветривайте помещение, периодически включайте ионизатор или кварцевую лампу. Мойте руки, полощите горло дезинфицирующими растворами и принимайте противовирусные препараты. Это позволит вам не заболеть самим.

Нет антибиотикам!

Вирусы гриппа к антибиотикам нечувствительны. Более того, антибиотики убивают полезные микробы, защищающие организм. Если начавшийся грипп, не мешкая, "пролечить" антибиотиками, можно как минимум заработать дисбактериоз. Зато противовирусные препараты способны значительно сократить время болезни и

облегчить ее протекание. Важно всегда иметь их под рукой и начать принимать в первый день болезни.

Сам себе доктор.

Протекает грипп всегда похоже: сильная температура, ломота в теле, интоксикация, которую сопровождает светобоязнь, тошнота и слабость. А вот предугадать, какими осложнениями может наградить вас грипп, - гораздо сложнее. А они могут быть самыми различными - от банального синусита, отита и бронхита до пневмонии, миокардита и пиелонефрита. Кстати, многочисленные смертельные исходы вызывает не сам грипп, а именно его осложнения. Вовремя обнаружить которое и назначить лечение может только врач! Поэтому вызывайте участкового доктора при первых симптомах заболевания.

Градус не понижать!

Повышенная температура - это защитная реакция организма, отражающего атаку инфекции. Сбивать температуру нужно тогда, когда она превышает 39 градусов. Одна из опасностей, которая подстерегает нас при повышении температуры - это обезвоживание. Не забывайте про обильное питье. Помните, что напитки должны быть теплыми, но не горячими. Лучше всего в лечебных целях пить отвар шиповника с медом, лимонный, смородиновый или облепиховый компот.

Одеяло от озноба.

При повышенной температуре под запретом все тепловые процедуры - ванны, горчичники, грелки. Если вас донимает озноб - вам поможет теплая пижама, шерстяные носки и пушистый плед. Если вспотели - обязательно переоденьтесь и перестелите постель.

Покой нам только снится.

Голова кружится, давление скачет, есть не хочется, глаза закрываются: у выздоравливающего после гриппа обычно долго сохраняется "астенический синдром" - проще говоря, упадок сил. Главное в это время, как говорят врачи, не нарушать постельный режим. Дело в том, что вирус гриппа выводит из строя клетки-макрофаги, что открывает ворота для других инфекций. Эффективной работы все равно не получится, а вот "вторая волна" болезни подняться может.