

Грипп или ОРВИ: главные отличия и когда обращаться к врачу

Каждый год в холодный сезон многие заболевают респираторными инфекциями со схожими проявлениями: слабостью, "ломотой" в мышцах и суставах, кашлем и насморком. Однако за похожей симптоматикой могут скрываться разные заболевания — привычные ОРВИ и более опасный грипп.

Грипп относится к группе ОРВИ, но отличается непредсказуемым течением и более частыми осложнениями. Поэтому важно уметь отличать эти состояния, поскольку тактика лечения при гриппе может отличаться.

Отличия возбудителей ОРВИ: более 200 вирусов — респираторно-синцитиальный вирус, аденовирус, коронавирусы, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

Грипп: вирус гриппа типов А, В, С и D.

Почему грипп опаснее Грипп чаще вызывает осложнения, которые могут поражать:

- легкие: бронхит, пневмония;
- органы слуха: отит;
- сердечно-сосудистую систему: миокардит, перикардит
- почки: пиелонефрит;
- нервную систему: менингит, энцефалит;

Также возможно обострение хронических заболеваний.

Другие ОРВИ могут приводить к осложнениям, но это происходит реже и обычно у ослабленных пациентов.

В группе риска тяжелого течения:

- дети до пяти лет;
- пожилые;
- люди с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом;
- беременные.

Как начинается болезнь Грипп развивается внезапно: резкое повышение температуры за несколько часов, ярко выраженная головная

боль, "ломота", сильная слабость, быстрое ухудшение самочувствия, насморк и кашель обычно присоединяются на 2-3 сутки.

ОРВИ начинается постепенно: першение в горле, чихание, недомогание, возможна нормальная температура.

Различия в лечении

Грипп в первые 48 часов врач может назначить противовирусные препараты; антибиотики не используются, если нет бактериальных осложнений

ОРВИ лечение симптоматическое; антибиотики неэффективны и не назначаются.

Только по симптомам не всегда возможно точно определить заболевание — требуется осмотр врача и при необходимости тест на вирус гриппа.

Симптомы, при которых следует незамедлительно обратиться к врачу:

- высокая температура более 5 дней;
- температура, которая не снижается;
- повторный подъем температуры после улучшения самочувствия;
- затрудненное или шумное дыхание,
- кровохарканье;
- боль или тяжесть в груди;
- боли в области сердца;
- сильная головная боль, рвота.

Эти признаки могут указывать на развитие осложнений.

Как защититься:

- ежегодно осенью делайте прививку от гриппа;
- регулярно мойте руки с мылом и используйте антисептик;
- не трогайте лицо грязными руками;
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра;
- избегайте массовых мероприятий в период подъема заболеваемости;
- носите маску в общественных местах;

-проветривайте помещения и делайте влажную уборку.

Развеиваем мифы о вакцинации против гриппа

Одним из самых частых заблуждений является мнение о том, что прививка защищает от одного вида гриппа, а заразиться можно другим. На самом же деле Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно дает прогноз о тех штаммах вируса гриппа, которые могут вызвать эпидемию. В соответствии с этим прогнозом на каждый эпидсезон создается обновлённая вакцина, содержащая актуальные в наступающем сезоне штаммы. Вакцинация в подавляющем большинстве случаев снижает заболеваемость гриппом.

Многие также думают, что в результате вакцинации можно заболеть гриппом, однако это не так. Вакцины от гриппа не содержат активного вируса, поэтому заразиться и заболеть гриппом от прививки невозможно.

Довольно часто люди, входящие в группы риска, не вакцинируются, будучи уверенными в том, что это могут делать только абсолютно здоровые люди. Это не так. В первую очередь вакцинация показана в группах риска по тяжёлому течению и возможному развитию осложнений при гриппе - маленьким детям, людям старшего возраста, беременным, лицам с хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания и др.). Кроме того, вакцинация нужна представителям профессий с высоким риском инфицирования – медицинским и социальным работникам, работникам системы образования и др.

Еще одно заблуждение - одной прививки хватит на несколько лет. Вакцинация от сезонного гриппа рассчитана на один сезон. Прививаться необходимо ежегодно, что объясняется постоянными мутациями вирусов гриппа, появлением изменённых и новых штаммов.

Важно также знать, что в большинстве случаев вакцинированные не могут заболеть гриппом. Однако иногда это все же может произойти, прежде всего, при несоблюдении сроков вакцинации: слишком поздно – не успевает сформироваться иммунитет. Возможно инфицирование и при ослаблении по

какой-то причине иммунитета. Но в любом случае, даже если привитый человек всё-таки заболел, болезнь будет протекать нетяжело и без осложнений.



ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

** Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



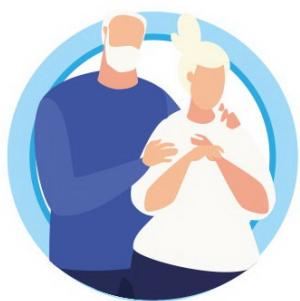
РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



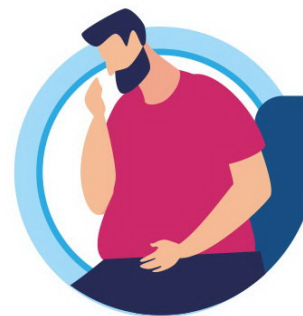
У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Овощи и фрукты для укрепления иммунитета

Зима традиционно ассоциируется с повышенной вероятностью простудных заболеваний, таких как грипп и острые респираторные вирусные инфекции. Чтобы защитить себя и свою семью от болезней, важно поддерживать иммунитет, обеспечивая организм необходимыми веществами.

Один из лучших способов сделать это – включать в рацион свежие овощи и фрукты. Они содержат большое количество витаминов, минералов и антиоксидантов, которые помогают организму бороться с инфекциями и восстанавливаться после болезни.

Вот некоторые из наиболее полезных продуктов для укрепления иммунной системы:

Цитрусовые Апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты богаты витамином С, который помогает укрепить иммунную систему. Витамин С также способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи и слизистых оболочек, защищающих организм от инфекций. Также витамина С много в болгарском перце.

Зеленые овощи Шпинат, капуста брокколи и брюссельская капуста – отличные источники витамина А, важного для поддержания здоровья кожи и слизистой оболочки дыхательных путей. Эти продукты также содержат фолиевую кислоту, необходимую для нормального функционирования клеток крови и синтеза ДНК.

Чеснок и лук Известные иммуномодуляторы, обладают сильными антибактериальными свойствами благодаря содержанию фитонцидов. Они помогают предотвратить развитие бактериальных инфекций и поддерживают здоровье кишечника, играющего важную роль в поддержании общего состояния здоровья и крепкого иммунитета.

Морковь, тыква, свекла Богаты бета-каротином, предшественником витамина А. Этот антиоксидант защищает кожу и слизистые оболочки от повреждений, способствуя повышению сопротивляемости организма различным инфекциям.

Как правильно употреблять овощи и фрукты

- Для достижения максимального эффекта включайте разнообразные свежие овощи и фрукты в ежедневный рацион.
- Старайтесь распределять их равномерно в течение дня.
- Предпочитайте свежие продукты замороженным или консервированным, хотя и они лучше, чем ничего.
- Избегайте чрезмерной тепловой обработки, поскольку она разрушает многие полезные вещества.

Включив в рацион перечисленные выше продукты, вы сможете повысить защитные силы своего организма. Будьте здоровы!