

Как отличить грипп от простуды и зачем это нужно

Простудой называют острые заболевания верхних дыхательных путей. Насморк и заложенность носа, фарингит, ларингит и другие болезни горла и носа часто возникают после переохлаждений: низкая температура ослабляет местный иммунитет. Вирусам и бактериям, которые регулярно попадают в организм при вдохе, становится проще вызвать болезнь.

Если неясно, какой возбудитель вызвал заболевание, его называют ОРЗ – острым респираторным заболеванием. Если природа болезни явно вирусная – ОРВИ, острой респираторной вирусной инфекцией. Возбудителей ОРВИ насчитывается пара сотен, объединяют их симптомы болезни: насморк, кашель и боль в горле, высокая температура. Простудные вирусы не распространяются по организму: если болезнь началась с насморка, легкие у вас не заболят, если с кашля – отит вам не грозит. Температура также не поднимается выше 38 градусов.

Организм здорового человека вполне способен справиться с болезнью самостоятельно, лучшее лечение – создание комфортных условий. Ограничение нагрузок, а в идеале – постельный режим: не стоит расходовать ресурсы, которые нужны для борьбы с болезнью на работу, уборку и фитнес. Нужно соблюдать диету – никакой жирной и тяжелой пищи, 2-3 литра жидкости в день. Воздух в помещении должен быть прохладный и влажный, чтобы не пересушить слизистые оболочки в носу.



При соблюдении всех условий уже на четвертый день болезнь пойдет на спад. Лекарства принимать следует только если симптомы болезни тяжело переносятся – тогда вам помогут сосудосуживающие и жаропонижающие средства. Однако увлекаться ими не следует, болезнь пройдет и без их использования за 7-10 дней.

Грипп – это тоже разновидность ОРВИ. От всех остальных вирусов он отличается более тяжелыми симптомами и высоким риском осложнений.

Все потому, что вирус гриппа может проникать в кровь и распространяться по всему организму, вызывая при этом очень сильное воспаление слизистых оболочек. При тяжелых формах от вируса страдают все органы: легкие, сердце, спинной и головной мозг.

Кроме воспаления, при гриппе развивается сильная интоксикация. Иммунитет старается победить захватчика, в процессе гибнет множество клеток тела. Внутри клеток находятся токсины, которые после их гибели разносятся по всему организму. Сильнее всего токсины воздействуют на нервную систему, именно поэтому при гриппе мы чувствуем слабость и головную боль, а температура поднимается до 40 градусов и выше.

Из-за того, что грипп ослабляет весь организм, иммунитет уже не может справиться с бактериями, атаки которых он постоянно отражает в нормальном режиме. Из-за этого возникают бактериальные поражения:

менингит, пневмония, миокардит или перикардит, которые могут быть смертельно опасны. Кроме того, сам вирус может сильно повредить сосуды легких, кровь проникнет в альвеолы и возникнет отек легких.

Из вышесказанного становится ясно: постельным режимом при гриппе не обойтись. Главное – следить за симптомами, чтобы вовремя заметить осложнения. Делать это должен квалифицированный врач, самолечение при гриппе может закончиться смертью.

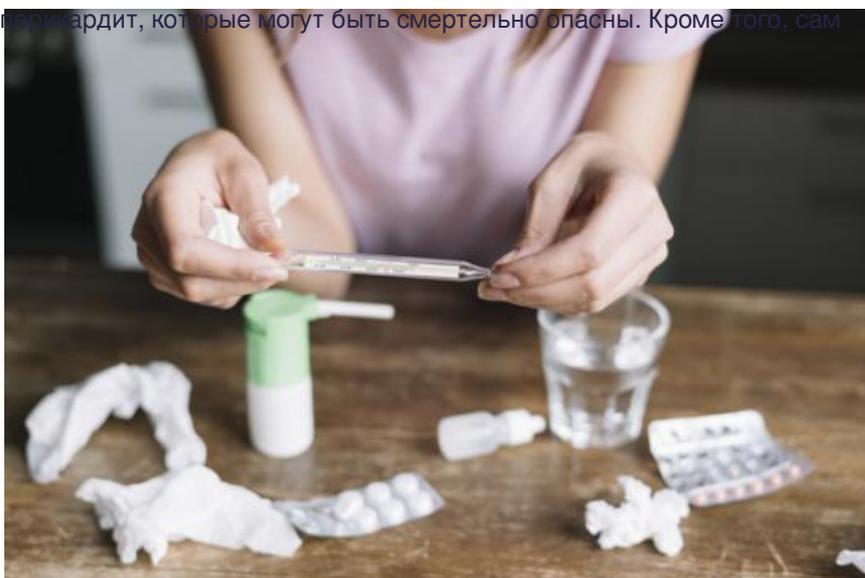
Как понять, достаточно ли отлежаться неделю для того, чтобы безобидный ОРВИ отступил, или пора звонить врачу?

Есть несколько критериев, которые помогут разобраться, когда без медицинской помощи не обойтись. Во-первых, если болеет маленький ребенок, человек старше 60 лет или страдающий любыми хроническими заболеваниями – врача стоит звать всегда, даже если нет никаких симптомов, кроме насморка.

Если вы не входите в число таких людей – оцените свое состояние. Если вы полны сил и энергии и не собираетесь брать отгул, можно обойтись без медицинского вмешательства. А вот отгул, как раз таки, не помешает. Вы ведь помните, лучшее лечение – постельный режим и диета. Если на работу идти все же придется, постарайтесь не перетруждаться, пейте больше жидкости и периодически увлажняйте слизистую, благо в аптеках представлено множество спреев с морской водой (к слову, обычный физраствор справится с этой задачей ничуть не хуже).

Если на четвертый день болезни вы не чувствуете улучшений – пора обращаться к врачу. Даже если это не грипп, пораженные вирусом слизистые могла атаковать бактерия, и тогда без анализов и лечения уже не обойтись.

Также сразу же стоит вызвать врача, если вы не можете дышать носом, а насморка при этом нет. Также сигнализирует об опасности красное горло, которое не болит, а першит. Это происходит потому, что грипп вызывает сильный отек слизистых. Если эти симптомы дополняет высокая температура (выше 40 градусов) и ломота в теле, теплыми напитками такое точно не вылечить.



Автор: Даниил Ершов © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 2620 14.02.2019, 19:10 📄 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=273288> Bytes: 4938 / 4548 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Даниил Ершов**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **7**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)