

Симптомы простудных заболеваний и меры их профилактики

Грипп и ОРВИ: в чем отличия? Боль в горле, кашель, насморк, озноб, лихорадка — всем знакомые спутники болезни, которую в обиходе принято называть простудой. Если смотреть с точки зрения медицины, то мы чаще всего имеем дело с ОРВИ — острой респираторной (то есть поражающей верхние дыхательные пути) вирусной инфекцией. Но ведь похожие признаки и у гриппа. Чем они различаются? И нужно ли вообще разграничивать эти заболевания, если они так похожи? У гриппа и ОРВИ немало общих черт. И то и другое — вирусные инфекции. Возбудитель попадает в организм с вдыхаемым воздухом, поражает слизистые носа, глотки, гортани, вызывая воспаление. Затем вирус проникает в кровь, и начинается интоксикация. О ней свидетельствуют головные боли, ломота в теле, озноб, жар. Но для активного размножения микробам требуются особые условия, а именно ослабление защитных сил организма. Часто иммунитет понижается в сезон холодов, потому эти болезни именуют простудными.

ОРВИ — широчайшая группа заболеваний. Врачи насчитывают больше 200 видов возбудителей: аденовирусы, риновирусы, реовирусы, вирусы парагриппа и другие. Переболев однажды, человек получает иммунитет на всю жизнь. Почему же простуды повторяются два–три раза в год с завидной регулярностью? Причина как раз заключается в разнообразии возбудителей: при каждом заражении они разные. Грипп, говоря строго, тоже представляет собой ОРВИ, но его выделяют в особую группу, поскольку он протекает тяжелее, чем банальная простуда, и чреват опасными осложнениями. В начале прошлого века печально известная «испанка» унесла не меньше 50 млн жизней. Но даже на теперешнем этапе состояния медицины тяжелые эпидемии и пандемии гриппа — далеко не редкость. Время от времени отмечаются особо опасные формы болезни. Достаточно вспомнить пандемию свиного гриппа, вызванную штаммом H1N1. По статистике ВОЗ, во время сезонных эпидемий в мире каждый год умирает 250–500 тысяч человек. Особенно опасен грипп для маленьких детей, пожилых людей, беременных женщин и ослабленных пациентов с хроническими заболеваниями легких и сердечно-сосудистой системы.

Взрослые люди привыкли относиться к простуде, как к несерьезному недомоганию, которое не требует особого лечения. Многие во время болезни продолжают посещать работу и учебу, ходить в магазины, пользоваться общественным транспортом, а для купирования неприятных явлений используют симптоматические средства. Этим они не только проявляют безответственное отношение к окружающим, но и подвергают риску собственное здоровье, повышая вероятность осложнений. К сожалению, такому положению дел способствуют и некоторые работодатели, неохотно отпускающие сотрудников на больничный, и фармацевтические компании, которые активно продвигают «чудодейственные» средства от простуды. Большинство препаратов, якобы быстро избавляющих от болезни, в действительности лишь на короткий срок снимают симптомы: облегчают боль в горле, уменьшают заложенность носа, сбивают температуру. На реальную причину болезни — вирус — они никак не влияют, а иногда даже способствуют его размножению. Например, бесконтрольный прием жаропонижающих мешает организму бороться с инфекцией, ведь подъем температуры — это естественная реакция иммунитета. Вследствие такого «лечения» продолжительность болезни увеличивается и осложнения возникают чаще. Еще один пример вреда самолечения — это применение антибиотиков при гриппе и ОРВИ. Больные часто сами «прописывают» себе антибактериальные препараты, игнорируя вирусное происхождение заболевания. Микробам, вызывающим простуду, антибиотики не страшны, а вот иммунитет может от них серьезно пострадать. Принимать их имеет смысл (и необходимо) лишь том случае, если вирусная инфекция осложнилась бактериальной. И делать это можно только по назначению терапевта. Поэтому самая верная тактика при появлении признаков простуды — остаться дома и вызвать врача, а в дальнейшем следовать его рекомендациям. Что касается подходов к лечению гриппа и ОРВИ, то они во многом общие, но есть некоторые нюансы.

Рекомендации по профилактике гриппа и простуды в осенний период

Вирусы гриппа и простуды легко и быстро распространяются, поэтому Вам необходимо заботиться о том, чтобы не заразиться и не позволить заболеть никому из членов своей семьи. В некоторых случаях простуда и грипп могут привести к серьезным осложнениям. К примеру, бронхит и пневмония – заболевания, которые наиболее опасны для людей, входящих в группы риска. Защитить себя не так сложно. Существуют простые и эффективные меры профилактики, особенно актуальные в сезон простуд и гриппа.

Простые правила профилактики заболеваний

Соблюдение правил гигиены поможет остановить распространение вирусов гриппа и простуды и снизить риск заболеваний.

- Регулярно мойте руки с мылом.
- Если мыло и вода недоступны, используйте спиртосодержащий антибактериальный гель для рук либо антибактериальные салфетки для рук.
- Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности, особенно те, которых наиболее часто касаются руками (например, ручки дверей, краны и кухонные рабочие поверхности).
- Прикрывайте рот и нос салфеткой при кашле и чихании.
- Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро и тщательно мойте руки.

В дополнение, чтобы помочь вам избежать заболевания:

- Если вы находитесь в группе риска, пройдите вакцинацию.
- Избегайте близких контактов с больными людьми.

Так как вирусы простуды и гриппа могут распространяться через руки и оставаться на поверхностях, очень важна надлежащая гигиена.

Если кто-то заболел гриппом

В некоторых случаях грипп может вызвать серьезные последствия, поэтому если у кого-то проявляются симптомы гриппа, важно соблюдать меры предосторожности.

Следует:

- оставаться дома, в изоляции от других людей столько, сколько возможно, пока существует риск заражения других людей;
- пить много жидкости;
- принимать витамины;
- соблюдайте надлежащую гигиену в течение всего периода болезни, особенно на стадии, когда вы можете инфицировать других людей.