|  |
| --- |
| **Как отличить грипп от обычной простуды?** |
| **Простуда** – собирательное, неофициальное название разнообразных острых респираторных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути (нос, носоглотку, рот, глотку и гортань). Вызвать простуду могут как вирусы, так и бактерии, которые при дыхании проникают в организм с воздухом. Такой путь передачи возбудителей называется воздушно-капельным, а сами болезни — респираторными.  Если простуду вызвал вирус, то болезнь называют ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция). Если причиной болезни стала бактерия, либо неизвестный возбудитель, то ставится диагноз ОРЗ (острое респираторное заболевание).  Симптомы простуды: 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.  **Грипп** - тоже относится к ОРВИ, так как возбудитель болезни (вирусы гриппа A, B или C) проникает в организм при дыхании. В отличие от простуды, которая может случиться в любое время года, грипп, как правило обладает сезонностью. Сезон гриппа длится с осени до весны, с максимумом заболеваемости в зимние месяцы.  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.  Провести дифференциальную диагностику гриппа, других вирусных инфекций и неинфекционных заболеваний, определить тяжесть течения болезни и необходимый объём медицинской помощи может только врач. Есть множество болезней, клиническая картина которых схожа, но лечение требуется абсолютно разное.    **О вреде самолечения**  Лечиться самостоятельно, а к врачу обратиться только если стало совсем плохо -плохая практика. При таком подходе велика вероятность более тяжёлого, длительного лечения и восстановления после болезни. А грипп опасен именно своими осложнениями.  Осложнения гриппа могут развиться даже у здорового человека, но особенно вероятны у людей из групп риска. Присоединение вторичной инфекции, например развитие пневмонии, отита, синусита требует немедленного назначения дополнительного лечения и врачебного контроля, что невозможно сделать самостоятельно.  Назначая себе лечение, вы не учитываете ряд нюансов. Дозировка препарата подбирается индивидуально, врачу необходимо знать возраст пациента, вес, сопутствующие заболевания. Принимать лекарство надо в правильной дозировке через определенные интервалы времени, чтобы избежать передозировки и побочных эффектов. До начала лечения, часто нужно провести анализ крови, мочи или другие исследования.  Самостоятельный приём лекарственных препаратов, БАД или трав может привести к аллергической реакции вплоть до отёка Квинке или анафилактического шока.  Грипп, как и другие ОРВИ в большинстве случаев лечится в домашних условиях. Особое внимание уделяется младенцам, беременным женщинам, людям с хроническими заболеваниями, онкологическим больным, пожилым людям. Они чаще подвержены осложнениям и нуждаются в госпитализации. Если вы входите в группу риска - не начинайте лечение без согласования с лечащим врачом!    **Можно ли лечить грипп антибиотиками?**  При первых симптомах гриппа и любой вирусной инфекции антибиотики не назначаются. Антибиотики - антибактериальные препараты (эффективны против бактерий), а возбудитель гриппа- вирус. Антибиотики на вирусы не действуют, и назначаются только при бактериальных осложнениях, например, при развитии пневмонии. Необоснованный приём антибиотиков может привести к развитию устойчивости микроорганизмов к препарату. Ведь антибиотики различаются по антимикробному действию, и препарат эффективный против одной бактериальной инфекции, может быть бесполезным против другой.    **Что делать, чтобы не заболеть?**   * часто тщательно мойте руки; * избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания; * реже посещайте места скопления людей; * используйте маску, посещая места скопления людей; * придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность); * пейте больше жидкости; * в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу; * регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении; * избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах; * не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.   При первых признаках заболевания немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением и не посещать больными рабочее место или организованный детский коллектив. |