

Памятки «Как отличить симптомы простуды, ОРВИ и гриппа»

Сейчас во многих областях объявлена эпидемия гриппа. Поскольку вирус гриппа легко передается воздушно-капельным путем, в ближайшее время стоит ожидать распространения заболевания по всем регионам страны. Большинство людей склонны недооценивать опасность гриппа, считая его чуть сложнее обычной простуды. Однако, при простуде не случается тяжелой интоксикации, приводящей к летальному исходу спустя несколько дней от начала болезни. Кроме того, грипп опасен своими осложнениями: воспалениями легких, оболочек головного мозга или сердечной мышцы. Особенно уязвимы к действию вируса дети. Их иммунная система несовершенна, и не всегда может дать адекватный отпор инфекции. Поэтому риск тяжелого течения и осложнений гриппа у маленьких пациентов гораздо выше, чем у взрослых людей.

ГРИПП или ПРОСТУДА?

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль, вялость и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



Различия между ОРВИ, обычным гриппом и H1N1

Симптомы	ОРВИ	ГРИПП	H1N1
Температура	Иногда, невысокая	Обычно	Практически всегда, выше 38 С
Кашель	Сильный, с мокротой	Обычно сильный, сухой	Сухой кашель
Ломота в теле	Иногда, небольшая	Средней тяжести	Очень сильная ломота и боли
Заложенный нос	Обычно; проходит в течение недели	Обычно - насморк	Крайне редко
Озноб	Редко	Умеренный	В 60% случаев
Чувство усталости	Небольшое	Средней тяжести	Изнурительное чувство усталости
Чихание	Обычно	Обычно	Крайне редко
Внезапность развития симптомов	Болезнь развивается в течение нескольких дней.	Развивается в течение нескольких дней. Часто бывает диаррея.	Развивается внезапно, в течение нескольких часов. Часто бывает диаррея.
Головная боль	Изредка	Обычно	Практически всегда
Боль в горле	Обычно	Обычно	Как правило, не бывает
Боль и тяжесть в груди	Изредка, незначительная	Часто, средней тяжести	Часто, очень сильная

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп — одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно опасен для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями и нарушениями иммунитета.

Возбудители ОРВИ. В настоящее время известно более 200 типов вирусов, вызывающих ОРВИ: вирусы гриппа А, В, С, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Все респираторные вирусы очень изменчивы, особенно вирус гриппа.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Пути передачи инфекции. Основной путь передачи — воздушно-капельный: вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен также контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта.

Восприимчивость всеобщая, особенно восприимчивы дети раннего возраста.

Иммунитет после ОРВИ и гриппа нестойкий, развивается только к определенному типу вируса, вызвавшему заболевание.

Периоды болезни

Инкубационный период (время от момента заражения до возникновения первых симптомов заболевания) при заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, составляет от 1 до 7 дней. При гриппе — 12-48 часов.

Период разгара болезни — 1-2 недели. При гриппе — 7-10 дней.

Период реконвалесценции (восстановления после болезни) — длительность зависит от тяжести заболевания, наличия или отсутствия осложнений.

Формы болезни

Встречаются типичные и стертые (бессимптомные) варианты ОРВИ. При стертой форме больные также выделяют вирусы и представляют опасность для окружающих.

Различают **легкую, среднетяжелую и тяжелую формы** ОРВИ. При гриппе возможна гипертоксическая форма инфекции.

Течение заболевания может быть без осложнений и осложненное. Наиболее часто осложнения наблюдаются при гриппе.

Критерии диагностики

Несмотря на разнообразие возбудителей, клинические проявления ОРВИ имеют много общего. При всех видах наблюдаются симптомы интоксикации и поражения дыхательных путей (катаральные).

Симптомы интоксикации: повышение температуры, снижение аппетита, нарушение сна, боли в мышцах, суставах, головная боль и общая слабость. Выраженность симптомов интоксикации различна — от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния с сильной головной болью, высокой температурой, рвотой.

Катаральные симптомы: затруднение носового дыхания, насморк, кашель, боль в горле встречаются в разных сочетаниях и также имеют различную выраженность.

В зависимости от типа возбудителя, вызвавшего ОРВИ, проявления заболевания могут широко варьироваться. При заражении вирусом гриппа болезнь начинается внезапно. При других ОРВИ симптомы проявляются постепенно.

Характерная особенность гриппа — преобладание симптомов интоксикации: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы — воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность нос — слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

При прочих ОРВИ преобладают катаральные симптомы — насморк, слезящиеся глаза, боль в горле, кашель. Симптомы интоксикации отмечаются не всегда.

При гриппе острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления, так называемый астенический синдром (слабость, повышенная утомляемость, расстройство сна), могут отмечаться еще несколько недель.

При других ОРВИ симптомы поражения дыхательных путей могут сохраняться до 14 дней, астенический синдром, как правило, отсутствует.

Гриппозные инфекции развиваются преимущественно в зимние месяцы.

Другие ОРВИ также чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы.

Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют **противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики.**

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;
- во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;
- систематически делайте влажную уборку помещений;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;
- чаще меняйте полотенца.

Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

- Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.
- Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем (Аква Марис, Аква ЛОР, Хумер, Салин, Физиомер и др.).
- Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

- Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду.
- Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.
- Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.
- Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.
- Принимайте поливитамины.
- Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.
- Сократите употребление алкоголя и откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.
- Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или ночное время - скорую помощь по телефону 03;
 - сообщите семье или друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя её на новую каждые 2 часа.

7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - избегайте массовых мероприятий;

 - правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
 - употребляйте в пищу чеснок или лук;
 - перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
 - для профилактики гриппа принимайте препараты по назначению врача.