ПАМЯТКА

Грипп – это тяжело протекающее инфекционное заболевание, которое вызвано специфическими вирусами. Восприимчивость человека к вирусу гриппа очень высокая, особенно это касается новых подвидов. Для заболевания характерно острое начало с симптомами интоксикации, [головной болью](https://www.rinza.ru/symptomi/golovnaja-bol), [повышением температуры](https://www.rinza.ru/symptomi/temperatura), [ломотой в мышцах и суставах](https://www.rinza.ru/symptomi/lomota-v-tele), а также поражением дыхательных путей.

**Как происходит заражение гриппом?**

Чаще всего возбудителями гриппа являются вирусы типа A или B. Первый может поражать организм человека и некоторых видов птиц и животных. Часть подтипов этого вируса могут вызывать эпидемии и пандемии (эпидемии, охватывающие население целого региона или даже страны). Заразиться вирусом гриппа типа В могут только люди. При этом такая форма не вызывает эпидемий и пандемий. В основном это локальные вспышки. Кроме перечисленных вирусов существует и множество других их разновидностей, провоцирующих заболевание.

Переносчиком гриппа является зараженный человек с бессимптомной или явной формой заболевания. Вирус может передаваться разными способами:

* воздушно-капельным путем, например, с каплями слюны, мокроты и слизи при чихании, дыхании или разговоре;
* контактно-бытовым, через немытые руки;
* через пищу, если она была недостаточно обработана.

**Основные симптомы гриппа**

**Температура, повышенное потоотделение, озноб**

Заболевание почти во всех случаях имеет острое начало. Первый симптом гриппа – повышенная температура (более 37 °С). За несколько часов она становится еще более высокой, ее может сопровождать [озноб](https://www.rinza.ru/symptomi/oznob). При легкой форме гриппа температура в большинстве случаев достигает 37–38 °С. Многие врачи не рекомендуют ее сбивать, так как она помогает бороться с возбудителями инфекции. При гриппе температура держится относительно недолго – около 2–5 дней.

**Слабость**

Симптомы гриппа у взрослых и детей включают и слабость. Основной причиной такого состояния является то, что во время борьбы с вирусом организм человека тратит очень много энергии. После того, как заболевание отступило, слабость может некоторое время сохраняться.

**Кашель**

Он является одним из основных и очень неприятных признаков гриппа у взрослых и детей. Кашель беспокоит около 90 % заболевших и при неосложненной форме длится порядка 5–6 дней. При поражении вирусом слизистые оболочки ротоглотки воспалены. Во время кашля они раздражаются еще больше, на них могут появиться микротравмы. Иногда к этому присоединяется бактериальная инфекция, и кашель способствует распространению вируса.

**Головокружение и головная боль**

Голова может болеть и кружиться из-за воздействия продуктов жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. При гриппе симптомы интоксикации очень выряженные, поэтому у человека нередко начинают болеть глазницы и виски. Лихорадка сопровождается расширением сосудов, поэтому тоже может спровоцировать головную боль.

**Изменения в ротоглотке**

Проявления гриппа характеризуются различными изменениями в ротоглотке. У больного краснеет мягкое небо. Через несколько дней после начала гриппа могут поражаться сосуды. При тяжелом течении заболевания на мягком небе образуются небольшие кровоизлияния, в некоторых случаях врач отмечает синюшность и отечность. Больной может жаловаться на сухость и [першение в горле](https://www.rinza.ru/symptomi/bol-v-gorle). Через 7–9 дней после начала гриппа ротоглотка приобретает свой обычный вид.

**Изменения в носоглотке**

Носоглотка больного краснеет и отекает, слизистая оболочка становится сухой. Через 2–3 дня появляются выделения из носа, наблюдается снижение обоняния, затруднение носового дыхания, жжение и покалывание. Из-за интенсивного чихания и поражения сосудистых стенок вирусом гриппа могут возникать носовые кровотечения.

**Сердечно-сосудистые изменения**

Они могут возникнуть из-за токсического поражения сердца. При прослушивании сердца врач обнаруживает приглушенные тоны, нарушение ритма или шумы. Пульс в начале болезни может быть более частый (из-за повышения температуры), кожные покровы бледные. Через 2–3 дня с момента начала гриппа пульс становится нормальным, а кожа краснеет.

**Лечение гриппа**

Если у вас появились характерные признаки гриппа, желательно оставаться дома, чтобы не усугубить течение болезни и не стать невольным распространителем инфекции. При наличии серьезных сопутствующих заболеваний или [осложнений на фоне ОРВИ](https://www.rinza.ru/statji/oslozhnenija-prostudnyh-zabolevanij) в прошлом следует сразу обратиться к врачу. Специалист назначит проверенные средства, которые помогут вылечить грипп у взрослых и детей.

**Что такое простуда?**

Пожалуй, всем знакомо такое понятие, как «простуда». Однако в медицинской терминологии его нет. Простудой называют главным образом различные ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции).

ОРЗ – это целый ряд инфекционных болезней, поражающих нос и глотку. Причиной возникновения могут быть бактерии или вирусы, которые передаются воздушно-капельным путем. ОРЗ, которые были вызваны вирусами, принято называть ОРВИ.

**Основные симптомы простуды**

Как мы уже выяснили, заболевания «простуда» в медицине нет. Симптомы простуды могут быть характерны для разных видов ОРЗ. В отличие от гриппа, основные признаки простуды у взрослых и детей проявляются не резко. Они постепенно нарастают и усиливаются.

Симптомы простуды включают в себя:

* головную боль;
* кашель, чихание, осиплость голоса;
* «царапающую» боль в горле;
* покраснение зева;
* [заложенность носа либо насморк](https://www.rinza.ru/symptomi/nasmork-rinit) с обильными выделениями;
* слабость и чувство разбитости;
* озноб и боли в мышцах и суставах и пр.

Отдельно стоит сказать, что повышение температуры при простуде может отсутствовать либо оно достигает не очень высоких значений.

Первые признаки простуды проявляются через 1–3 дня после контакта с вирусом.

Читайте подробнее в разделе «[Симптомы гриппа и простуды](https://www.rinza.ru/symptomi)»

**Почему используется общее обозначение для множества заболеваний?**

Без анализов очень сложно наверняка сказать, что послужило причиной возникновения болезни. Симптомы простуды подчас нелегко распознать. Даже опытные врачи иногда не могут отличить одно заболевание от другого, а люди без соответствующих знаний тем более путают и называют все одними и теми же терминами.

*При наличии первых признаков простуды и гриппа следует обратиться за помощью к специалисту. Он поставит верный диагноз и назначит правильное лечение.*