

Грипп и простуда. В чем их сходство и различие.

Незаметная инфекция – ОРВИ

Остальные острые респираторные инфекции менее агрессивны, чем грипп, поэтому реакция на их токсины (температура, головная боль) менее выражена и проявляется уже после основных симптомов, таких как насморк и кашель. Такая симптоматика связана с преимущественной локализацией инфекции и ее активным размножением на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Но даже насморка и кашля организму не достаточно, чтобы включились механизмы защиты. Поэтому вирусы продолжают размножаться и медленно отравлять организм еще 2-3 дня, прежде чем иммунная система начинает понимать, что ее атакуют. И вот тогда включаются основные защитные функции организма. Температура повышается до 37.3-38 градусов, появляется головная боль и остальные признаки простуды.

Познакомьтесь – это грипп!

Грипп отличается от других ОРВИ и простуд бактериального происхождения первыми признаками развивающейся инфекции. Как правило, при гриппе практически сразу проявляются головная боль с типичной локализацией в области лба, озноб, слабость, разбитость, ломота во всем теле. Температура начинает повышаться в первый же день заболевания и в течение нескольких часов достигает высоких значений (38,5 – 40,0 С°). Выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью в груди. Такая яркая реакция организма в первые часы после инфицирования вызвана тем, что попав в организм вирус гриппа начинает активное размножение. При этом выделяется большое количество токсинов. Эти токсины и вызывают ответную реакцию организма в виде резкого ухудшения самочувствия.

Несмотря на схожесть заболеваний, отличия между гриппом и ОРВИ есть

Всем известно, что входными воротами для вирусной респираторной инфекции (будь то грипп или ОРВИ) являются верхние дыхательные пути. В процессе дыхания именно нос и носоглотка первыми встречаются с вирусами. А дальнейшее развитие заболевания зависит от вида вируса и ответной реакции организма каждого конкретного человека.

Часто болеющий ребёнок - это не диагноз

Сокращённо в медицинском сообществе таких деток называют ЧБД. Сразу утешим родителей, которые слышали в адрес своего ребёнка такую формулировку. Часто болеющий ребёнок – это не диагноз! Это условная группа детей, подверженных частым острым респираторным заболеваниям (ОРЗ), возникающим из-за различных отклонений в защитных системах организма ребёнка. Такие дети составляют более 15 %, а в период подъёма заболеваемости – до 75 % общего детского населения.

Простуда или ОРЗ - это инфекционная болезнь

ОРЗ – это широкая группа инфекционных болезней дыхательных путей, имеющих сходные симптомы и процесс развития. ОРЗ включает в себя инфекции, вызываемые вирусами и бактериями. Основными возбудителями ОРЗ и их повторных вспышек

являются различные вирусы, которые «поселяются» в определённых отделах дыхательных путей. Это способствует снижению местного иммунитета в этих отделах и, как следствие, вторичному бактериальному заражению. Спектр вирусных возбудителей ОРЗ разнообразен и включает в себя вирусы гриппа и парагриппа, адено-, рино-, корона-, энтеровирусы.

Чем опасны частые ОРЗ у детей

Частые и, особенно, тяжело протекающие ОРЗ приводят к нарушению развития у ребёнка различных органов и систем. Многократно переносимые ОРЗ приводят к значительному снижению собственного иммунитета. Большинство детей группы ЧБД болеют в среднем от 6 до 12 раз в год. Российские учёные доказали, что многие вирусы угнетают реакцию иммунного ответа, что приводит к серьёзным бактериальным осложнениям при повторном вирусном инфицировании. Другими словами, каждое последующее заболевание протекает с большими осложнениями, чем предыдущее.

Из-за постоянных болезней дети реже находятся на свежем воздухе. Это, в свою очередь, приводит к развитию фоновых заболеваний. Замечается отставание в физическом развитии. Постоянное применение различных лекарственных препаратов способствует развитию аллергии, снижая качество жизни таких детей.

У каждого из нас есть знакомые, которые, жалуясь на своё слабое здоровье, всегда приговаривают: «В детстве часто болел». Отчасти такое утверждение оправданно. Перенесённые в детском возрасте осложнения в период гриппа могут отразиться на дальнейшем развитии органов и систем организма. Наиболее уязвимы для ОРЗ органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, нервная система.

Основной принцип в лечении маленьких пациентов «не навреди!»

Организм ребёнка как хрупкий цветок. Любое непродуманное действие может существенно усложнить ситуацию. Поэтому при лечении часто болеющих детей врачи всего мира придерживаются принципа «не навреди!» Лекарств от гриппа и простуды великое множество, но некоторые приносят лишь временное облегчение, снимая симптомы болезни, некоторые вызывают аллергические реакции. Есть препараты, которые при длительном применении вызывают привыкание и на вирус уже не действуют.

Симптомы гриппа: озноб и температура

«Ох, что-то мне нездоровится!» – услышав эту фразу, сразу понимаешь, что собеседник, скорее всего, простудился. Сопровождают простуду озноб, насморк, кашель, ломота в мышцах и другие хорошо знакомые симптомы. Однако механизм их возникновения известен не каждому. А мысль о том, что, например, озноб иногда приносит пользу организму, может показаться странной. Посмотрим на проблему с точки зрения организма.

Почему бывает холодно, или как правильно устранить озноб

Температура 36,6 градуса считается нормой для человеческого организма. Такую температуру поддерживают сложные физиологические процессы, называемые терморегуляцией. Человек может испытывать озноб, как при высокой, так и при низкой температуре тела. Но причины такого состояния различны.

Когда холодно, система терморегуляции оповещает организм о надвигающейся опасности переохлаждения и начинает действовать. Механизм самосогревания прост: частое сокращение мышц ведёт к выделению дополнительной энергии, которая тратится на согревание организма. Такое сокращение мышц называют ознобом.

Чем опасна Белая или Красная гипертермия

Мы испытываем озноб, когда холодно – это понятно. Но зачем организму согревать себя, когда температура на градуснике подбирается к отметке 39 градусов? Во время гриппа температура тела значительно выше температуры окружающей среды. Но организм думает, что это не ему жарко, а вокруг стало холодно, и начинает согревать себя привычным способом. Кроме озноба, нередко высокую температуру сопровождает спазм кровеносных сосудов. Он является причиной нарушения теплоотдачи организма. В таком состоянии нарушается циркуляция крови в кожных покровах. Организм перестаёт выделять лишнее тепло в окружающую среду продолжая при этом накапливать его. Отмечается бледность больного, в редких случаях кожа его приобретает синеватый оттенок. Такое состояние врачи называют белой гипертермией. Человеческий организм испытывает стресс, а дальнейшее повышение температуры может вызвать необратимые последствия. При наступлении белой гипертермии надо незамедлительно обратиться к врачу. Больному следует принять жаропонижающие лекарственные препараты, а прохладные конечности необходимо согревать.

И напротив, человек при высокой температуре испытывает сильный жар и обильное потоотделение. Такое состояние врачи называют красной гипертермией. При красной гипертермии организм усиленно выделяет тепло в окружающую среду. Поэтому важно не препятствовать этому процессу и не укутывать больного. Показаны обильное прохладное питьё и жаропонижающие лекарственные препараты. В случае, если ситуация выходит из-под контроля, необходимо обратиться к врачу.

Высокая температура–не всегда плохо

С развитием медицины увеличилось число лекарственных препаратов, предназначенных для снижения температуры тела. Их применение при незначительном отклонении температуры от нормы может нарушить естественный механизм самозащиты. Повышение температуры в организме во время болезни тесно связано с его защитными функциями, отвечающими за борьбу с вирусной инфекцией. Именно при температуре до 38 градусов организм усиленно вырабатывает интерферон, направленный на уничтожение инфекции. Применение жаропонижающих лекарственных препаратов целесообразно при температуре, превышающей 38 градусов.

Как избежать озноба и высокой температуры

Природа позаботилась о нас и создала механизм защиты от всех напастей – иммунитет. Время отклика иммунной системы у каждого человека своё. Когда вирус гриппа или другой ОРВИ попадает в организм человека, он начинает активно размножаться. При этом выделяется большое количество токсинов. Эти токсины вызывают ответную реакцию организма в виде резкого ухудшения самочувствия (повышение температуры, озноб и др.) и являются сигналом для включения иммунитета.

Ухудшения самочувствия можно избежать, если иммунная система организма будет готова к борьбе с вирусом сразу, как только он попал в организм. То есть важно начать лечение гриппа или ОРВИ уже при первых симптомах заболевания. Для этого применяют особый класс лекарственных препаратов, способных вовремя предупредить организм о надвигающейся угрозе.

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

**Для профилактики
заболеваний
рекомендуется**



Витаминизация



Вакцинация



**Влажная уборка
помещения**



Личная гигиена



**Ограничение
контактов**



**Промывание
носа солевым
раствором**

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Немедленно обратитесь
за медицинской помощью!!!**

ГРИПП



**ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

