

## Какая же разница между простудой, ГРИППОМ и ОРВИ.

**Простуда** - резкое охлаждение тела, которое является главным условием, предрасполагающим к заболеванию.

**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

**Острое респираторное заболевание** (ОРЗ), или острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

**Грипп** – болезнь, с которой знаком каждый, наверное, нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы им. Тем, кто перенес грипп благополучно, кажется, что в такой обычной болезни нет ничего страшного. Это далеко не так. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей.

### Комплекс мероприятий, которые необходимо провести в предэпидемический период:

Эффективным методом предупреждения гриппа является вакцинация. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям).

Противопоказаниями к иммунизации гриппозными вакцинами являются: аллергические реакции на куриный белок, реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, новообразования. Поэтому перед проведением прививки в обязательном порядке проводится осмотр врача.

Вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа.

### В преддверии эпидемий врачи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи общеукрепляющих мер профилактики:

**1. Витамины и микроэлементы.** Особенно здесь важна аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Ешьте как можно больше фруктов и овощей. Не нужно забывать, что большое количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых — лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

**2. Закаливание** — важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней. Мероприятия по закаливанию должны проводиться ежедневно и длительно, это должно быть образом жизни.

**3. Необходимо избегать стрессов, переутомлений и простуд.** Если вы серьезно перегружаете

свой организм физической или умственной работой, находитесь в состоянии стресса или депрессии, то ваш иммунитет ослаблен, а значит, вы даете возможность вирусу с легкостью обосноваться в вашем организме.

4. **Народные средства.** Мнение врачей таково: «Грипп — не та болезнь, которую можно вылечить самому чесноком и паром над картошкой». Народные средства можно использовать параллельно, как дополнительное лечение.

Для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычных мер повседневной гигиены:

- ***Прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Используемую салфетку выбрасывать в мусор.***
- ***Тщательно и часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.***
- ***Не прикасаться к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.***
- ***Стараться избегать близкого контакта с заболевшими людьми.***
- ***Избегать мест скопления людей.***

И если все же избежать гриппа (или другого ОРИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача, и ни в коем случае, не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

**Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакой грипп не страшен**

**Будьте здоровы!**