

## Грипп и простуда – что это?

Многие люди, не имеющие отношения к медицине, считают, что простуда и грипп – это синонимы, одно и то же. Они ошибаются. В чем именно? Давайте разберемся.

Грипп – это одна из острых респираторных вирусных инфекций. То есть возбудителем болезни является исключительно вирус, который так и называется – вирус гриппа. Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный (при чихании и кашле больного вирус попадает в воздух, а вместе с ним в организм другого – здорового – человека). Также имеет место контактно-бытовой путь передачи вируса – с грязными руками через рот и слизистые.

Итак, для передачи вируса требуются:

1. Источник инфекции – больной человек.
2. Организм, восприимчивый к инфекции (то есть тот, у которого отсутствует иммунитет именно к этому заболеванию или же имеется иммунодефицит в целом – как первичный (врожденная патология иммунной системы), так и вторичный (развившийся на фоне других тяжелых заболеваний – СПИДа, сахарного диабета и прочих).
3. Контакт восприимчивого организма с вирусом (происходит при высмаркивании, кашле или чихании больного – вирус попадает сразу на слизистые ранее здорового человека и проникает в организм, либо же он распространяется на мебель и другие бытовые предметы, откуда с грязными руками – в рот или опять-таки на слизистые инфицируемого).

Болеют гриппом люди всех возрастных категорий, особенно в периоды эпидемий и пандемий, которые периодически случаются.

Простуда – это «народный» термин. В медицине такое понятие отсутствует – ни один врач не напишет в карточке больного «Диагноз: простуда». Это состояние, возникающее в результате переохлаждения тела – когда человек перемерзает. Дело в том, что в ротовой полости каждого из нас проживает множество условно-патогенных микроорганизмов. Когда иммунитет человека в норме, эти бактерии ничем не проявляют себя, но если

иммунитет снижается, они активизируются – внедряются в слизистые, размножаются там, выделяют токсины и продукты обмена – развивается заболевание. Одним из факторов, значительно снижающих как общий (всего организма), так и местный (в ротовой полости) иммунитет, является именно переохлаждение.

Кроме того, некоторые из нас страдают хроническими воспалительными заболеваниями органов полости рта. Например, хроническим тонзиллитом или фарингитом. При переохлаждении микробы, «спящие» в миндалинах или клетках слизистой глотки, просыпаются и возникает обострение болезни.

Итак, казалось бы здоровый человек перемерз, местный и общий иммунитет организма снизился, микроорганизмы в ротовой полости активизировались, возникло заболевание.

Из написанного выше читателям наверняка стало ясно, что грипп – это вирусная инфекция, а простуда имеет бактериальную природу. Эти состояния – не одно и то же, и лечить их следует по-разному. Однако профилактические меры во многом похожи – о них будет сказано ниже.

## Симптомы гриппа и простуды

Проявления этих заболеваний сходны. Интенсивность их зависит от особенностей реагирования на болезнь конкретного пациента, поэтому достаточно широко варьируется в каждом конкретном случае.

- Повышение температуры тела. Это признак воспалительного процесса в организме абсолютно любой этиологии, а не только при гриппе и простуде. Изменение температуры – защитная реакция, которая означает, что в борьбу с инфекцией вступила иммунная система. Повышаться температура может до субфебрильных (37-38°C) или фебрильных (до 39°C) значений – это зависит от вида возбудителя. Грипп, как правило, протекает с фебрильной температурой, а другая инфекция из группы ОРВИ – риновирусная

– может ограничиться подъемом ртутного столбика до 37,5°C и не более.

Нельзя пытаться сбить температуру ниже 38,5-39,0°C – она не причинит вреда организму, но именно при таких ее значениях иммунная система работает максимально активно. Исключение составляют лица с заболеваниями нервной системы (эпилепсией, опухолями и другими), а также те, кто очень плохо переносит повышение температуры – в этих случаях с целью недопущения развития судорог или облегчения состояния больного жаропонижающие принимают раньше.

- Признаки интоксикации: головная боль, головокружение, слабость, усталость, раздражительность, боли в мышцах и суставах, снижение или полное отсутствие аппетита. При определенной инфекции больной может предъявлять жалобы на сразу все эти симптомы или же только на некоторые из них. Степень их выраженности также зависит от агрессивности возбудителя и иммунного статуса организма. При гриппе, как правило, симптомы интоксикации выражены очень ярко, а при обострении хронических фарингитов или тонзиллитов они практически, а иногда и вовсе отсутствуют.
- Насморк и чихание. В большинстве случаев выделения из носа сопровождают вирусные инфекции. В составе носовой слизи в огромной концентрации содержатся вещества, которые воздействуют на вирусы, лишая их способности размножаться и распространяться дальше по дыхательным путям. В начале вирусной инфекции слизь, выделяющаяся из носа, прозрачная, но через несколько дней она темнеет, меняя свой цвет на зеленый.

Изгнать вирусы из полости носа организм пытается путем чихания (это тоже защитный рефлекс).

Если же в самом начале болезни из носа выделяется густое содержимое желтоватого, зеленоватого или зеленого цвета, вероятнее всего, имеет место острое или хроническое воспаление околоносовых пазух – синусит (гайморит, фронтит, этмоидит – это разновидности болезни), которое могло возникнуть после переохлаждения. В этом случае слизь выделяется

воспаленной слизистой оболочкой пазух и содержит в себе большое количество патогенных микроорганизмов – бактерий.

- Боль в горле. Может быть, а может и отсутствовать. Интенсивность ее зависит от вида возбудителя и индивидуальных особенностей организма.
- Кашель. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей их слизистая оболочка выделяет повышенное количество слизи. Она необходима, чтобы нейтрализовать действие патогенов и очистить от них пути. Устранить избыток этой слизи организм пытается путем кашля. Он может быть сухим (возникать из-за раздражающего воздействия на слизистую) и влажным (продуктивным – то есть с мокротой). Стоит сказать, что на начальном этапе болезни кашель чаще сухой, а с ее течением становится все более и более продуктивным. Поверхностным кашель бывает при поражениях верхних дыхательных путей – глотки, гортани, а в случае локализации патологического процесса в нижних их отделах – в трахее или бронхах – кашель становится более глубоким, в народе его называют грудным. При обострении хронического тонзиллита (то есть при простуде) кашель тоже имеет место быть: воспаленные миндалины выделяют повышенное количество секрета, который частично стекает в глотку и раздражает ее слизистую. Чтобы не допустить его попадания в нижние отделы, возникает кашель.

## Профилактика гриппа и простуды

Чтобы не подхватить эти заболевания, каждому человеку необходимо следить за состоянием своего иммунитета и способствовать его укреплению, а также не допускать контакта с вирусами. Рассмотрим подробнее.

### Как укрепить иммунитет

Специалистами были разработаны следующие рекомендации:

- Рациональное и сбалансированное питание: строительным материалом для иммунитета являются именно белки, поэтому они должны поступать в организм в достаточном количестве, а именно 60-120 г в сутки для взрослого человека в зависимости от массы его тела. Помимо белка следует употреблять в пищу большое количество продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты, клетчатку, витамины и микроэлементы. Ограничить употребление фастфуда и легкоусвояемых углеводов. Также нелишним будет включить в рацион питания йогурты – они содержат бактерии, благотворно влияющие на иммунитет. Но стоит отметить, что надеяться на магазинные йогурты не нужно – срок их хранения зачастую гораздо превышает срок жизни этих бактерий. Правильнее будет готовить йогурты самостоятельно, используя специальные закваски. Делать это можно при помощи йогуртницы, а если такой прибор у вас отсутствует, просто в кастрюле, которую надо хорошенько утеплить.
- Отказ от вредных привычек. Этиловый спирт и никотин являются токсинами для нашего организма – угнетают иммунную систему, снижая способность ее к защите от инфекций. Кроме того, никотин, попадающий в дыхательные пути, механически повреждает их слизистую, что облегчает проникновение в нее инфекции.
- Соблюдать режим труда и отдыха. Недосып еще никому не шел на пользу. В результате воздействия повышенных нагрузок и недостаточного отдыха все функции организма, в частности, обмен веществ и защитные силы, значительно снижаются – повышается риск инфицирования всевозможными микроорганизмами. Чтобы этого не допустить, следует отдыхать в достаточном объеме – выделять на здоровый ночной сон 7-8 часов, а по возможности и часик в дневное время.
- Избегать психоэмоциональных перегрузок. Негативные переживания так же, как и переутомление, нарушают нормальное функционирование организма и сил иммунитета в частности. Следует начать спокойно реагировать на трудности и не переживать по пустякам. Также стоит научиться расслабляться. Во время этого процесса увеличивается содержание в крови особых веществ – интерлейкинов, которые как никто другой борются с вирусами. Чтобы расслабиться, следует включить спокойную,

приятную музыку, лечь или сесть поудобнее, закрыть глаза и нарисовать в воображении некую картину, которая приведет вас в состояние спокойствия и удовлетворения. Проводить такую процедуру следует в течение получаса ежедневно.

- Не допускать переохлаждения. Под воздействием холода спазмируются сосуды и снижаются защитные силы организма. Всегда следует одеваться по погоде, не пренебрегая шапкой, шарфом и варежками в холодное время года.
- Бороться с гиподинамией, вести активный образ жизни. В результате физической активности улучшается кровообращение, ускоряется обмен веществ и повышается сопротивляемость организма к инфекциям. Если состояние вашего здоровья не позволяет посещать, скажем, занятия по аэробике, вам следует ежедневно, а лучше несколько раз в день совершать пешие прогулки на свежем воздухе – этого тоже будет вполне достаточно для укрепления иммунитета.
- Закаляться. Организм, адаптированный к воздействию неблагоприятных факторов, активнее противостоит заболеваниям. Закаливание нужно проводить постепенно. Детям раннего возраста в качестве закаливающей процедуры рекомендуют обтирания влажным полотенцем, температуру которого постепенно снижают, или же обливания ручек и ножек. Взрослые нередко используют обливания холодной водой и **контрастный душ**. Существует и множество авторских методик, позволяющих, по мнению их создателей, закалиться наиболее эффективно.

Все эти рекомендации касаются образа жизни человека. А можно ли повысить иммунитет при помощи аптечных препаратов или рецептов народной медицины? Скажем сразу – исследования, гарантирующие эффективность этих методов лечения, не проводились. Существует множество препаратов растительного и синтетического происхождения, гомеопатических, однако эффективность их сомнительна. Есть также отдельная группа лекарств – иммуномодуляторы, но принимать их разрешено только после рекомендации врача. В противном случае они могут причинить больше вреда, нежели пользы.

Что касается народной медицины, то использование таких рецептов вполне допустимо, но как элемент комплексной профилактики, а не на самих по себе. С целью укрепления иммунитета можно использовать:

- отвары и настои эхинацеи, лимонника – употреблять внутрь;
- чеснок и лук – их можно есть, а можно измельчить и разложить по всем комнатам; фитонциды, содержащиеся в этих продуктах, распространяются в воздухе и так сказать отпугивают микроорганизмы, а при употреблении внутрь они негативно воздействуют на вирусы;
- хвойные растения – можжевельник, сосна, пихта и другие; с целью обеззараживания воздуха в помещении следует сжигать по 1 веточке этих растений один раз в день;
- эфирные масла цитрусовых, чайного дерева, эвкалипта или других хвойных растений; их можно использовать по-разному: если вы находитесь в комнате, капните несколько капель масла или смеси масел в аромалампу; если на работе – используйте ароматический кулон, а можно принять ванну, в которую добавлены эти масла;
- медово-лимонная ванна: для приготовления ее следует измельчить 7 лимонов, залить их горячей водой и оставить на несколько часов; набрать воду в ванну, вылить в нее лимонный сок, а кожуру и мякоть погрузить в воду в марлевом мешочке; 100 г меда растворить в 100 мл теплой воды и вылить в ванну; принимать в течение 15-20 минут 1 раз в 3-4 дня.

## Как предотвратить контакт с инфекцией

- Не контактировать с заболевшими. Не подходить к ним близко и избегать рукопожатия (как известно, с пожатием руки передается огромное количество патогенных микроорганизмов, в том числе и возбудители ОРВИ).
- В случае возможного контакта перед таковым, да и перед выходом из дома вообще, обработать носовые ходы оксолиновой мазью (она обладает противовирусным эффектом), которая не допустит проникновения вируса в толщу слизистой носа и распространению его на другие отделы дыхательных путей. По прибытии домой промыть носовые ходы солевым раствором, раствором морской

воды или простым физраствором. Эта несложная процедура поможет вымыть из полости носа микроорганизмы, которые успели прикрепиться к реснитчатому эпителию носовой полости.

- Избегать больших скоплений людей в закрытом помещении, особенно в период эпидемии. Маршрутки, метро, магазины – это места с самой высокой концентрацией вирусов в воздухе, а значит там гораздо легче инфицироваться. Собираясь за покупками, отдавайте предпочтение рынкам, нежели магазинам. На открытом воздухе риск подхватить инфекцию минимален. Только если за окном мороз, одевайтесь потеплее, чтобы не заболеть простудой.
- Если людного помещения не избежать, следует надеть на лицо марлевую повязку. Она не является панацеей, однако сквозь марлю вирус проникает в гораздо меньшей концентрации, чем без нее. Если дома находится больной, также не обойтись без повязки (и ему, и вам). Менять на новую ее следует 1 раз в 2 часа.
- Отдельно стоит сказать о деньгах. Они один из ведущих накопителей на себе болезнетворных микроорганизмов – вы ведь не знаете, кто их держал в руках до вас. В период эпидемий старайтесь не брать их голыми руками, в маршрутках не передавайте деньги от пассажиров водителю или делайте это в перчатках. После контакта с деньгами мойте руки или обрабатывайте их антисептиком.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. В теплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты.
- Мойте руки. Руками мы прикасаемся ко всему – ручкам двери, прилавкам в магазине, деньгам, поручням в транспорте и так далее.

Предотвратить болезнь гораздо легче, чем потом ее лечить. Только комплексный подход к профилактике гриппа и простуды поможет не допустить развитие у вас этих заболеваний.

Зав. ОМП с Центром здоровья Кувшинова Людмила Евгеньевна