**Не путайте Грипп и Простуду!**

 Грипп – это вирусная инфекция, а простуда имеет бактериальную природу. Эти состояния – не одно и то же, и лечить их следует по-разному. Хотя профилактические меры во многом похожи. ОРЗ и ОРВИ — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться. Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы. Простуда – это «народный» термин. В медицине такое понятие отсутствует – ни один врач не напишет в карте пациента «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, многие люди 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 перемёрз, местный и общий иммунитет организма снизился, микроорганизмы в ротовой полости активизировались, в итоге возникает заболевание. Вирус гриппа очень легко передаётся. Самый распространённый путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется заражённая зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м. Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырёх форм гриппа: Лёгкая Среднетяжёлая Тяжёлая Гипертоксическая В случае лёгкой (включая стёртые) формы гриппа температура тела остаётся нормальной или повышается не выше 38°С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют. В случае среднетяжёлой формы гриппа температура повышается до 38,5 — 39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания: Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль). Катаральные симптомы. Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки). Абдоминальный синдром (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа). При развитии тяжёлой формы гриппа температура тела поднимается до 40 — 40,5°С. 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°С) или фебрильных (до 39°С) 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°С и не более. Нельзя пытаться сбить температуру ниже 38,5-39,0°С – она не причинит вреда организму, но именно при таких её 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. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжёлой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2 — 4 дня и болезнь заканчивается в течение 5—10 дней. После перенесённого гриппа в течение 2 — 3 недель сохраняются явления постинфекционной астении: слабость, головная боль, раздражительность, бессонница. Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, имеет много сходных черт. Термины ОРЗ или ОРВИ охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспалённое горло, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.