

Грип та ГРВІ: ознаки, симптоми, профілактика

Грип – на що звернути увагу?

Найбільш болісно протікає саме грип-А. Щороку вірус грипу мутує, проте і всесвітня фармакологія не стоїть на місці, саме з цієї причини лікарі наполягають на щорічній вакцинації населення.

Вірус грипу переміщується від людини до людини тільки повітряно-крапельним способом. Також слід звернути увагу на те, що даний вірус виявляє високий рівень контагиозності, відповідно, більша частина населення буде піддана захворюванню. Даний вірус проявляє себе протягом 2-3 діб, максимальний час, після якого проявляються симптоми – 5 діб.

Саме в цей період вірус веде активне життя у Ваших дихальних шляхах, при цьому істотно пригнічується миготливий епітелій, який виконує роль природного фільтра для легенів. Внаслідок ураження епітелію, інші віруси мають повний і безперешкодний доступ до легких, що може закінчитися бронхітом або запалення легенів.

Що таке ГРВІ?

ГРВІ – об'єднує гострі респіраторні вірусні інфекції, які в окремих випадках викликають ускладнення. ГРВІ приносять безліч незручностей, проте, вони не можуть зрівнятися за симптомами з грипом. У будь-якому випадку з'ясувати ступінь ризику дуже просто – аналіз крові й Ви будете точно знати, який вірус атакував Ваш організм.

Як відрізнити симптоми грипу від ГРВІ?

Ознаки та симптоми грипу

1. Грип приходить несподівано і в лічені години повністю захоплює Ваш організм.

2. Грипу властиво різке підвищення температури (в окремих випадках до 40,5 градусів), підвищена чутливість до світла, ломота у всьому організмі, а також болі: головні та м'язові.

3. У першу добу захворювання грипом, Ви захищені від нежитю, що властиво тільки даного вірусу.

4. Найбільш активна фаза грипу припадає на третій-п'ятий день захворювання, а остаточне одужання доводиться на 8-10 день.

5. Враховуючи, що інфекція грипу вражає судини, саме з цієї причини можливі крововиливи: ясенні і носові.

6. Після перенесеного грипу Ви можете підхопити інше захворювання протягом наступних 3-х тижнів, такі захворювання найчастіше протікають дуже болісно і можуть закінчитися летальним результатом.

Ознаки та симптоми ГРВІ

1. Хвороба проступає поступово і найчастіше починається зі стомлюваності та зовнішнього прояву вірусу, наприклад, нежиті.

2. На наступний день після активації захворювання проступає сухуватий кашель, який з часом трансформується в мокрий (відхаркувальний).

3. Після перенесеного ГРВІ Ви можете підхопити інше захворювання протягом наступних 3-х тижнів, але на відміну від стану після грипу - вони будуть проходити в легшій формі.

Особливо важко вірусні захворювання проходять у маленьких дітей та літніх людей, у так званої, групи ризику. Сильна інтоксикація може призвести до небажаних наслідків, рівень смертності, наприклад, від грипу становить 0,2% по всьому світу.

Профілактика грипу та ГРВІ

· Їжте citrusові, солодкий перець, молочні та кисломолочні продукти, тверді сири, відварну рибу, яловичину, моркву зі сметаною, родзинками і курагою. Вітаміни А, С, цинк та кальцій, що містяться в цих продуктах, попереджають застуди та полегшують їх лікування. Але в гострий період хвороби не пийте молоко - воно затягує лікування.

· Вранці та ввечері з'їдайте по 1/2 грейпфрута – це хороша профілактика ангіни. У грейпфруті містяться дубильні речовини, які створюють захисну плівку на слизовій.

Бережіть ноги від переохолодження і вогкості. Якщо все ж ви промочили ноги, пропарте їх у гарячій воді, висушіть рушником і одягніть вовняні шкарпетки.

Вранці та ввечері протирайте обличчя і полощіть рот і горло відваром подорожника або евкаліпта. Це захистить слизові оболонки та шкіру від осідання хвороботворних мікробів.

Коли немає сильного вітру, одягніться тепліше і гуляйте, плавно вдихаючи та видихаючи повітря носом. Це допоможе зміцнити слизову носоглотки.

У період епідемій грипу, збираючись на вулицю, візьміть з собою носовичок, змочений слабким розчином марганцівки. Якщо поруч чхають і кашляють, закрийте хусткою ніс і рот. Це запобігатиме потраплянню інфекцій в організм.

І на завершення хотілося б відзначити, що будь-яке вірусне захворювання, перенесене «на ногах» може погано відбитися на вашому здоров'ї в майбутньому. У будь-якому випадку, при перших ознаках захворювання необхідно звернутись до сімейного лікаря, здати всі необхідні аналізи та отримати рекомендації фахівця щодо стратегії лікування.

Пам'ятайте про те, що будь-яке самолікування може призвести до небажаних наслідків і ускладнень. Цінують себе і будьте здорові!