



В период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом многие задаются вопросом: чем отличается «обычная простуда» от гриппа и почему это так важно? На первый взгляд симптомы похожи - температура, насморк, кашель, слабость. Однако на самом деле это принципиально разные по тяжести и возможным последствиям заболевания.

## **В чём разница между простудой и гриппом?**

Под термином «простуда» в быту обычно понимают острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), вызываемые десятками различных вирусов: риновирусами, аденовирусами, РС-вирусами, вирусами парагриппа и другими. Как правило, такие инфекции протекают относительно легко и редко дают серьёзные осложнения.

Грипп же - это отдельное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа типов А и В. Он отличается более тяжёлым течением, выраженной интоксикацией и высоким риском осложнений, особенно у детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

## **Как начинается заболевание?**

Грипп начинается внезапно. Человек может буквально «по часам» назвать время, когда

почувствовал себя плохо. Состояние резко ухудшается: появляется сильная слабость, озноб, головная боль, ломота в мышцах и суставах, быстро повышается температура - нередко до 38,5-40 °С.

Простуда (ОРВИ) чаще развивается постепенно. Сначала появляется першение в горле, насморк, лёгкое недомогание, и только потом может повыситься температура, как правило, до умеренных значений (37-38 °С).

### Основные отличия в симптомах

Для гриппа характерны:

- высокая температура (38,5-40 °С), которая держится несколько дней;
- выраженная слабость, «разбитость», сильная головная боль;
- боли в мышцах и суставах, ощущение ломоты во всём теле;
- светобоязнь, боль при движении глаз;
- сухой, навязчивый кашель, боль за грудиной;
- насморк и боль в горле могут быть слабо выражены или появляться позже.

Для обычной простуды (ОРВИ) чаще характерны:

- умеренное повышение температуры или её отсутствие;
- насморк, заложенность носа, чихание;
- боль и першение в горле;
- кашель, как правило, влажный или умеренный;
- общее состояние страдает значительно меньше, чем при гриппе.

### Почему грипп опаснее?

Грипп опасен не только сам по себе, но и своими осложнениями. Наиболее частое и грозное из них - пневмония (воспаление лёгких), которая может развиваться как в первые дни болезни, так и позже. Также возможны:

- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардиты),
- поражение нервной системы,
- обострение хронических заболеваний.

Особенно тяжело грипп может протекать у:

- детей раннего возраста,
- людей старше 60 лет,
- беременных женщин,
- лиц с хроническими заболеваниями сердца, лёгких, сахарным диабетом, ожирением и другими.

### Когда нужно срочно обращаться к врачу?

Независимо от того, подозреваете вы грипп или «обычную простуду», медицинская помощь необходима, если:

- температура выше 38,5 °С плохо снижается или держится более 3 суток;
- появляется одышка, чувство нехватки воздуха, боль в груди;

- выраженная слабость не позволяет встать с постели;
- появляются сильные головные боли, рвота, нарушение сознания;
- состояние резко ухудшается после кратковременного улучшения.

*Важно помнить: грипп нельзя переносить «на ногах». Это значительно повышает риск тяжёлых осложнений.*

### Как защитить себя?

Основные меры профилактики:

- вакцинация против гриппа - самый эффективный способ защиты от тяжёлого течения и осложнений;
- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, использование антисептиков);
- ношение масок в период подъёма заболеваемости в местах скопления людей;
- регулярное проветривание помещений;
- ограничение контактов с заболевшими.

### Главное, что нужно помнить

Простуда и грипп - это не одно и то же. Если ОРВИ чаще всего проходит относительно легко, то грипп - это серьёзное заболевание, которое может привести к тяжёлым последствиям. Внимательное отношение к своему здоровью, своевременное обращение к врачу и соблюдение мер профилактики - залог сохранения здоровья в эпидемический сезон.

*Берегите себя и не занимайтесь самолечением!*