* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
	+ [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Начало формы

Конец формы

**Как отличить грипп от простуды**



Острые инфекции дыхательных путей (ОРВИ), которые в простонародье называют одним словом «простуда», вызываются огромным количеством вирусов и составляют примерно три четверти всех инфекционных заболеваний на планете.

**Как передается ОРВИ?**

Они передаются преимущественно воздушно-капельным путем, то есть по воздуху вместе с мокротой больного человека, когда он чихает или кашляет.

**Эпидемия гриппа**

Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно. Учимся противостоять болезни на опыте прошлого сезона.

Вирусы вызывают воспаление слизистой оболочки полости носа, носоглотки, горла, трахеи и бронхов.

**ОРВИ – это не грипп**

Простуду нередко путают с гриппом, ошибочно принимая одно за другое. Следует помнить, что ОРВИ – **более безобидное заболевание**, которое обычно быстро проходит, легко излечивается и редко дает осложнения.

Болезнь, вызванная вирусом гриппа, протекает тяжелее и может привести к таким осложнениям, как воспаление легких.

**Наиболее важные симптомы гриппа**

**Срочно вызывайте врача**, если у вас или ваших родных наблюдаются эти симптомы:
— резкое повышение температуры до 39–40 градусов,
— выраженные мышечные боли («ломота в теле»),
— сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка,
— сильная слабость.

**Если все-таки ОРВИ?**

Температура повышена незначительно, болит горло и течет из носа? Это типичные симптомы ОРВИ. Лечится это заболевание достаточно просто. К сожалению, простуду принято либо «перехаживать» на ногах, либо забивать набором из принимаемых одновременно таблеток от кашля, антибиотиков и капель от насморка. Не вызывая при этом врача.

**Важно**! Антибиотиками не лечат ни ОРВИ, ни грипп! Их используют только по указанию врача в том случае, если заболевания вызывают осложнения.

**Не торопитесь с лекарствами**

**Назначать себе препараты самостоятельно – опасно**. Кашель, насморк и боли в горле – явления совершенно разного порядка. Даже средства от кашля могут быть двух видов: останавливающие кашлевой рефлекс (при сухом кашле) и облегчающие выведение мокроты (при влажном кашле).

Выбрать капли для носа ничуть не проще. Практически во все предлагаемые на рынке препараты входят сосудосуживающие средства, которые позволяют снять отек слизистой и избавить человека от «забитого» носа.

Эти препараты **противопоказаны** детям до шести лет, беременным и кормящим женщинам, а также людям старшего возраста, поскольку сосудосуживающие компоненты могут вызвать повышение давления и учащение сердцебиения.

Именно поэтому даже при «банальном» насморке лекарственные **препараты должен подбирать врач**. Он может профессионально оценить индивидуальные показания и противопоказания.

**Надо ли сбивать температуру?**

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что **температуру ниже 38,5 градусов сбивать не стоит**.

Такая температура – защитная реакция организма на вторжение инфекции. Ведь бактерии и вирусы одинаково плохо размножаются как на холоде, так и при повышенной температуре.

Кроме того, высокая температура – признак того, что инфекция в организме все еще есть и с ней требуется бороться.

**Кому надо сбивать температуру?**

Сбивать температуру необходимо:
— детям и взрослым с заболеванием сердца (стенокардия, [ишемическая болезнь сердца](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa/), пороки сердца),
— страдающим хроническим бронхитом, обструктивной болезнью легких, астмой,
— людям с заболеваниями центральной нервной системы, например, страдающим эпилепсией.

Важно! Температура – это всегда повод для обращения к врачу.

**Помоги себе сам**

— Не геройствуйте. При первых признаках ОРВИ откажитесь от похода на работу и **останьтесь дома**. Больше лежите, старайтесь не читать и не смотреть телевизор. Отложите решение рабочих вопросов по телефону. Позвольте себе поболеть, а [иммунной системе](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet/) – не отвлекаться на другие задачи, кроме излечения.

— Больше пейте. Здоровому организму требуется [не менее полутора литров воды](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/voda/) в день. При болезни потребность в жидкости растет. Старайтесь пить теплые напитки и избегайте алкоголя. Спиртное простуду [не лечит, а, наоборот](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol-ne-daet-vyzdoravlivat/), понижает защитные силы организма. Попытка вылечиться «водкой с перцем» может привести к затягиванию процесса выздоровления.

— Не переедайте. Аппетит при ОРВИ, как правило, понижен, но родные и близкие порой пытаются порадовать больного разными деликатесами. Переваривание большого количества жирной или сладкой пищи – дополнительная нагрузка на организм.