* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [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/)
* [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/)
  + [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/)
  + [Аудио](http://www.takzdorovo.ru/download/audio/)
  + [Наружная реклама](http://www.takzdorovo.ru/download/advertising/)

**ОРЗ-ОРВИ-ГРИПП**



На дворе – октябрь, в стране холодает, а, значит, начинается сезон простуд. А вместе с ним – сезон путаниц. Стоит вам заболеть, и начинается разнобой диагнозов: ОРЗ, ОРВИ, грипп, простуда, насморк… Чем они отличаются друг от друга? Давайте разбираться.

**Слово о терминах**

Итак, для начала – **простуда**: это любое заболевание, которое вызвано переохлаждением. Но обязательно протекающее в легкой форме. То есть, ни ОРЗ, ни ОРВИ, ни грипп простудой называть нельзя.

**Насморк** – это либо самостоятельное заболевание (ринит) – и тогда он может быть простудой, либо – симптом более тяжелой болезни (к примеру – гриппа). Тогда он не простуда.

**ОРЗ** – это общее название всех острых респираторных заболеваний. Тут обязательно и температура, и частый кашель. Главное – острое течение заболевания. При этом возбудитель его может быть любым — и вирусом, и бактерией, и даже амебами (да-да, бывают и такие, но редко). Если возбудитель бактериальный, то тогда можно применять антибиотики (но все равно по назначению врача). В случае вирусного заболевания антибиотики бесполезны.

**ОРВИ** – самая распространенная группа, входящая в ОРЗ. Это название расшифровывается как острая респираторная вирусная инфекции. При ОРВИ антибиотики бесполезны. Возбудителей ОРВИ очень много, более 200 вирусов.

И, наконец, самая узкая группа простудных заболеваний – **грипп**. В нее входит один вирус, зато – самый распространенный. Впрочем, вирусов гриппа тоже много, и каждый год приходят новые штаммы.

**Почему осенью?**

Тут две основные причины. Страшно не само переохлаждение как таковое. В первую очередь, осенью дети идут в школы, а студенты – в вузы. А, значит, происходит более тесное общение людей в целом и перенос инфекционного агента происходит активнее. Во-вторых, при низких температурах слабее наш иммунитет. И инфекции проще справиться с его защитой.

**Как лечат?**

Стандартная терапия респираторных заболеваний работает по двум направлениям: укрепление иммунитета, ибо «в норме» организм достаточно просто справляется с вирусами и бактериями, вызывающими эти болезни, и собственно, противовирусные препараты (поскольку ОРВИ – самый часто встречающийся вид болезней).

Ну а самый главный способ борьбы с респираторными заболеваниями – профилактика. Поддержание физической активности, полноценное питание укрепляют иммунитет, а если вы будете одеваться по погоде, нагрузка на иммунную систему будет меньше.