Как отличить Грипп от ОРВИ

Многие привыкли называть любое недомогание «простудой» и не считают это состояние опасным. Действительно, между всеми острыми респираторными заболеваниями есть сходство. Но они могут быть вызваны разными вирусами и бактериями, по-разному протекать и приводить к разным последствиям для здоровья. Поэтому диагностика и контроль врача на самом деле очень важны.

### Разные возбудители

Главное отличие гриппа от ОРВИ – причина. Возбудителем ОРВИ может являться любой из более чем 200 вирусов (аденовирусы, парагрипп, риновирусы, коронавирусы и многие другие). Все респираторные вирусы вызывают похожие симптомы и требуют одинакового лечения, но с научной точки зрения ОРВИ – это не одно заболевание, а большая группа.

С гриппом другая ситуация: его вызывает совершенно конкретный вирус. Конечно, вирус гриппа существует в трех разных типах и постоянно мутирует, но ученые постоянно отслеживают эти изменения и учитывают при подготовке к каждому сезону эпидемии.

### Разное начало и течение болезни

Распознать причину заболевания опытный врач может по тому, как оно началось и протекает. Поэтому на приеме у терапевта подробно расскажите о своих ощущениях с первого дня, когда вы почувствовали, что заболели.

Основные отличия такие:

* Грипп обычно начинается очень резко. Буквально в течение часа или двух поднимается высокая температура и начинается озноб. Человек ощущает себя нездоровым и стремится прилечь, даже если никаких респираторных признаков заболевания пока нет. В то же время, ОРВИ может развиваться постепенно и начинаться с небольшой слабости и першения в горле.
* Общее состояние заболевшего человека при ОРВИ обычно легче – отмечается слабость из-за повышенной температуры и неприятные симптомы вроде насморка. Во время гриппа больной нередко ощущает сильную ломоту в теле, пропадает аппетит, иногда слабость и головокружение буквально не дают встать с постели. А главное, после перенесенного гриппа слабость обычно сохраняется еще в течение недели и больше.
* Полное выздоровление при ОРВИ обычно наступает уже через неделю. Грипп обычно длится дольше: до 10 дней острая фаза болезни, 2-3 недели – астенический синдром, то есть слабость и снижение работоспособности из-за интоксикации организма.

### Небольшие различия в симптомах

В целом, картина при ОРВИ и гриппе похожая: человек чувствует себя сильно простуженным, его беспокоят респираторные проявления болезни и повышенная температура. Но разница всё же существует, и ее важно видеть, чтобы вовремя обратиться к врачу при малейшем подозрении на грипп.

Самые важные отличия в симптомах гриппа и ОРВИ, о которых нужно знать:

* При ОРВИ насморк и чихание появляются обычно сразу, в первый же день заболевания. При гриппе этих симптомов изначально нет, они могут присоединиться только на 2-3 день болезни и считаются осложнением.
* Температура тела при гриппе выше: она может подниматься до 38,5-40°С и держаться несколько дней. Если это грипп, сбить жар обычно бывает трудно. В то же время ОРВИ редко дает температуру выше 38°С, и уже через 2-3 дня жар спадает.
* Некоторые симптомы особенно ярко выражены именно при гриппе: озноб, резь в глазах и светобоязнь, повышенное потоотделение, интенсивная головная боль, покраснение слизистой глаз. Может появляться также головокружение. Всё это следствие того, что при гриппе интоксикация организма сильнее и развивается быстрее.
* Грипп чаще, чем ОРВИ сопровождается расстройством пищеварения – особенно, у ребенка.
* Кашель при ОРВИ обычно появляется сразу, а при гриппе может не возникнуть вообще или присоединиться на 2-3 день болезни. Во время гриппа кашель сухой, часто он сопровождается болью в груди.

### Против гриппа существует вакцина

В отличие от ОРВИ, грипп у взрослых и детей может предотвратить вакцинация. Это возможно потому, что хотя вирус гриппа постоянно эволюционирует, все-таки он бывает лишь 3 типов: А, В и С. Количество штаммов ограничено, и ученые постоянно отслеживают их мутацию, поэтому могут подготовиться к каждому сезону эпидемии.

Что важно понимать, если вы планируете сделать прививку от гриппа:

* Она не дает стопроцентной защиты. Если человеку поставили прививку, это не значит, что он точно не заболеет гриппом в нынешнем сезоне и может не соблюдать меры профилактики. Но на 70-80% риск все равно снижается, и это уже хороший показатель.
* Вакцинация снижает риск осложнений после гриппа и облегчает симптомы болезни. Даже если привитый человек заразится, он, скорее всего, переболеет гриппом быстрее и легче. Поэтому смысл прививаться есть в любом случае.
* Вакцина разрабатывается ежегодно. В каждый сезон эпидемии преобладают разные штаммы вируса, поэтому формула вакцины регулярно адаптируется учеными. Прививка одновременно дает защиту от нескольких наиболее опасных разновидностей гриппа, которые будут распространены в этом году.
* Делать прививку нужно заранее, а не в сезон повышенной заболеваемости. Оптимальный запас времени, чтобы успеть сформироваться собственный иммунитет – 3-4 недели до начала сезона. В России он обычно начинается в октябре-ноябре, поэтому стандартное время вакцинации от гриппа – начало осени.

При этом от ОРВИ сделать прививку нельзя, потому это слишком обширная группа вирусных заболеваний. Чтобы подготовиться сезонной вспышке ОРВИ, следует заранее укреплять иммунитет правильным питанием, закаливанием, здоровым режимом сна и другими способами. А непосредственно в холодное время года нужно придерживаться дополнительных мер предосторожности: одеваться по погоде, чаще мыть руки и не бывать в людных местах без крайней необходимости.

### Что общего у ОРВИ и гриппа

Несмотря на отличия в симптомах гриппа и ОРВИ у взрослых, есть некоторые общие моменты. Строго говоря, грипп – это тоже одна из разновидностей ОРВИ. Но так как он протекает тяжелее и чаще приводит к осложнениям, важно диагностировать его отдельно и отличать от всех остальных респираторных инфекций.

Что объединяет эти два диагноза:

* И ОРВИ, и грипп бесполезно лечить антибиотиками – это заболевания вирусной природы; препараты для их лечения подбирает врач-терапевт после личной консультации.
* Главное для выздоровления – обеспечить организму покой, пить много теплой жидкости и следить, чтобы температура тела не повышалась чрезмерно. Эти правила актуальны для любого ОРЗ – острого респираторного заболевания.
* Грипп и ОРВИ очень заразны и передаются одинаково: воздушно-капельным путем, при физическом контакте с заболевшим или через поверхности, к которым прикасался зараженный человек.
* Эпидемический характер: заболеваемость ОРВИ и гриппом в России резко возрастает каждый год в осенне-зимний период и весной. Пик заболеваемости обычно приходится на январь-февраль. В это время по всей стране закрываются на карантин школы и детские сады, а поликлиники переполнены.
* В группе риска по ОРВИ и гриппу – дети до 14 лет, пенсионеры, беременные женщины и взрослые люди с ослабленным по различным причинам иммунитетом. Эти группы людей чаще подхватывают вирус и нуждаются в обязательном контроле врача во время болезни.
* ОРВИ и грипп чреваты похожими осложнениями: на их фоне могут возникать воспалительные процессы в легких и бронхах, среднем ухе, носовых пазухах и даже в области сердца или головного мозга.

При этом после гриппа вероятность серьезных осложнений, угрожающих жизни, выше. Поэтому так опасно переносить болезнь «на ногах» и заниматься самолечением – важно диагностировать и лечить ее под медицинским контролем.