

ЭТО ГРИПП ИЛИ ПРОСТО СИЛЬНАЯ ПРОСТУДА?
Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?

Откуда вы знаете, что у вас,- просто простуда или грипп? Ниже мы приводим различия и способы предотвращения обеих проблем.

Грипп. И грипп, и простуда передаются одинаково. Больной, кашляя и чихая, заражает окружающих. Однако, грипп - более серьезное заболевание, чем обычная простуда. У людей старше 65 лет грипп может перейти в воспаление легких, а для людей с больным сердцем заболевание гриппом может оказаться смертельным.

Симптомы. Жар и озноб, мышечные боли, сухость во рту и в горле, головная боль, кашель, сильная усталость, из-за которой человек не в состоянии подняться с постели. У некоторых может быть рвота. Эти явления продолжаются обычно до 10 дней.

Как можно это предотвратить? Для большинства из нас грипп не является угрозой для жизни, но некоторые люди подвержены риску больше других и должны ежегодно делать прививки от гриппа. Кому следует делать прививки: людям старше 65 лет, легочным больным (включая больных астмой), людям с больными почками, сердцем, больным диабетом, тем, кто принимает лекарства, подавляющие иммунную систему. Если вы относитесь к этой группе, немедленно обратитесь к врачу и сделайте прививку, даже если обычно вы нормально себя чувствуете. Прививка дает возможность выработать иммунитет до того, как начнется эпидемия гриппа. Спросите врача и о прививке от пневмонии. Если вы находитесь в доме престарелых, спросите у персонала, собираются ли они делать вам прививки, если нет - обратитесь к своему врачу. Прививку от гриппа рекомендуется делать и тем работникам здравоохранения, которые работают с пожилыми людьми и с теми, у кого пониженный иммунитет. Это делается для того, чтобы предохранить пациентов от заражения гриппом. Вакцина противопоказана беременным женщинам и тем, у кого аллергия на яйца.

Чтобы снизить риск заболевания гриппом, нужно избегать контакта с больными людьми, не посещать многолюдные места, где люди могут кашлять и чихать. Частое мытье рук способствует предотвращению заражения - иногда микробы могут быть на руках. Старайтесь вести здоровый образ жизни - не курите (курильщики чаще болеют гриппом и простудой), ешьте больше овощей и фруктов, не переутомляйтесь.

Если вы заболели гриппом. Оставайтесь в постели, пока у вас не будет нормальной температуры в течение двух суток. Это помогает организму бороться с вирусом. Много пейте. Взрослые могут принимать аспирин и парацетамол, чтобы снять боль и снизить температуру. Детям можно давать только парацетамол - аспирин детям не подходит. Если вам становится хуже, затрудняется дыхание, появляется желто-зеленая мокрота, сильные головные боли, или если вы относитесь к группе риска, обратитесь к врачу.

Простуда. Дети могут простуживаться до 10 раз за год, взрослые - два-три раза. Симптомы продолжаются обычно не более 1-2 дней, это может быть небольшая температура, насморк. Предотвращение и лечение такое же, как и при гриппе. От простуды нет прививок, в основном люди даже не остаются дома при простуде. Если вы простудились, лучше не вступать в контакт с другими людьми, чтобы не заразить их.

Телефонные номера правильны на момент публикации.
Вам может потребоваться проверить эти номера по
телефонному справочнику.