

Летний грипп. Что может скрываться за его симптомами?



Заболев в разгар жары, мы часто говорим, вот, мол, летний грипп. На самом деле такой болезни не существует...

Заболеть летом настоящим гриппом реально только в том случае, если затянулась холодная и дождливая погода. Жару вирусы гриппа переносят плохо: если и не погибают совсем, то размножаются очень медленно. Однако в природе существует много вирусов, которые вызывают схожие с гриппом симптомы, но при этом устойчивы к высокой температуре. Они-то и вызывают недомогание.

Вирусный гастроэнтерит

Насморк, покашливание, першение в горле, ползет вверх температура... И вдруг традиционный сценарий меняется – появляются понос и рвота. В быту мы называем это заболевание желудочным гриппом. А врачи – вирусным гастроэнтеритом.

Как можно заразиться?

Вызвать вирусный гастроэнтерит могут несколько десятков вирусов. В 30–40% случаев они передаются, как и при обычном гриппе, воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Любой заболевший заразен буквально с первых же часов инфицирования.

Подхватить болезнь можно и через посуду, предметы быта, еду, который готовил носитель вируса. Можно заболеть, даже подержавшись за поручень эскалатора или нажав на кнопку лифта: стоит после этого, не вымыв руки, съесть на ходу пирожок и – готово. Еще один вариант заражения – при купании в водоемах.

Наиболее восприимчивы к таким вирусам люди, у которых есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, например, гастрит или гастродуоденит.

Что

делать?

Если вы тяжело переносите высокую температуру, примите жаропонижающее. При сильном поносе и рвоте следует использовать препараты, восполняющие потерянную организмом жидкость. Некоторые из них помимо солей содержат экстракт ромашки, который дезинфицирует кишечник. Если же недомогание сохраняется 2–3 дня или симптомы нарастают, следует обратиться к врачу.

Нельзя! Принимать «закрепляющие» лекарства. Не мешайте организму очищаться от токсинов и микробов. И уж тем более не следует хвататься за антибиотики. Вирусы к ним равнодушны, а вот вред микрофлоре кишечника они могут причинить немалый.

Острые кишечные инфекции

Они не вызывают кашля или насморка и не всегда дают температуру. Основные симптомы таких инфекций: жидкий стул, рвота, боли в животе, слабость. В отличие от вирусного гастроэнтерита, который заявляет о себе в течение 2–3 дней после заражения, острые кишечные инфекции проявляются сразу, уже через несколько часов после «встречи» организма с возбудителем. Да и симптомы такой инфекции, как правило, более выраженные и «жесткие».

Как можно заразиться?

Все зависит от возбудителя. Диарея, вызванная бактериями эшерихиями, обычно возникает из-за некачественных кисломолочных продуктов – кефира, йогуртов. Возбудители сальмонеллеза попадают в организм через мясо и яйца, вареную колбасу, сосиски. Ну и, конечно, инфекция «сидит» на плохо вымытых фруктах и овощах.

Что делать?

Больше пить, небольшими порциями, лучше водно-солевые растворы. Принять антидиарейный препарат. При болях в животе можно использовать спазмолитики. Если состояние за сутки не улучшилось – перейти на антибиотики. Когда понос прекратится, в течение трех дней рекомендуется лечебное питание: отварные, тушеные блюда, нежирное мясо, рыба, каши на воде без масла.

Нельзя! Во время болезни и несколько дней после выздоровления принимать алкоголь, пить кофе, соки, есть свежие фрукты и овощи.

ОРВИ

В отличие от гриппа, ОРВИ летом – весьма распространенное явление. Симптомы во многом зависят от конкретного возбудителя заболевания. Так, риновирус провоцирует насморк, аденовирус – высокую температуру, озноб, боль в горле, воспаление лимфоузлов.

Как можно заразиться?

Во-первых, от больного человека. Во-вторых, потенциальные возбудители болезни присутствуют в носоглотке даже у здоровых людей. Но их размножение задерживают иммунные клетки, находящиеся на слизистой оболочке. При ослаблении иммунной защиты (а его может спровоцировать сквозняк, кондиционер, слишком холодное питье в жару) вирусы или бактерии прорывают оборону, отсюда и простуда.

Что делать?

Лечение летних простуд несколько отличается от зимних. Поднялась температура? Пейте как можно больше. Во-первых, жар (и внутренний и уличный) обезвоживает организм, во-вторых, жидкость поможет быстрее выводить из организма вредные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности инфекционных агентов. Питье должно быть не горячим, а слегка теплым. При первых же симптомах начинайте принимать противовирусные препараты. Плюс – переходите на фруктово-овощную диету, чтобы обеспечить себя витамином С. Никаких специальных тепловых процедур: перегрев может обернуться осложнениями. Полоскать горло можно антисептиками или травяными настоями. Ингаляции нужно делать только вечером, когда спадет жара.

Нельзя! Ни в коем случае не принимайте антибиотики, на вирусы они не действуют. Антибактериальные препараты нужны, только если возникли осложнения. Но это должен решать уже врач.

Источник: АиФ