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.

Сайт "Здоровая Россия"