**Что важно знать о простуде?**

Простуда - это острая вирусная инфекция дыхательных путей. Как правило, температура при простуде остается нормальной. На сегодняшний день обнаружено уже более 100 различных вирусов, вызывающих простуду. Простуда характеризуется несколькими симптомами, причем не все они проявляются одновременно. Симптоматика: боль в горле, отек слизистой оболочки носоглотки, головная боль, боли в носовых пазухах, заложенный нос, потеря аппетита, кашель.

**Что важно знать о гриппе**

Грипп - острое вирусное инфекционное заболевание, сопровождающееся высокой температурой и проявлениями как при простуде, но в более тяжелой форме. Серьезность состояния пациента при гриппе находится в прямой зависимости от возраста пациента. Грипп причиняет больному более тяжелые страдания, чем обычная простуда. Симптоматика: те же симптомы, что и при простуде, а также: высокая температура, боли в мышцах.

**Почему поднимается температура ?**

Температура поднимается, когда терморегуляция организма нарушается вследствие какого-либо заболевания или инфекции. Чаще всего температура поднимается при гриппе, а иногда и при простуде. Как правило, такое состояние не считается серьезным. При измерении медицинским термометром нормальной считается температура 37,0°С . Температуру не следует измерять после горячего питья, горячей ванны и длительных упражнений. Если в течение 12 часов температура не снизится, вызывайте врача. При температуре выше 38, ГС взрослым пациентам назначается постельный режим и ограниченное передвижение по дому.

**Лекарства для самостоятельного лечения**

Во всем мире такие распространенные заболевания, как простуда и грипп, лечатся самостоятельно. Женьшеньвитам и иммунал заслуженно считаются эффективными и безопасными средствами - для облегчения симптомов простуды и гриппа.

**Простуда и грипп - факты**

Как бороться с простудой и гриппом Существует множество видов вирусов, вызывающих простудные заболевания, и несколько видов вирусов гриппа. Вирусы, вызывающие простудные заболевания, и вирусы гриппа проникают в организм вместе с инфицированными капельками мокроты, попадающими в воздух при кашле и чихании, хотя наиболее распространенным способом передачи инфекции считается непосредственный контакт с больным. Несмотря на наличие многих антивирусных противогриппозных препаратов, не существует какого-либо единственного, действительно эффективного способа лечения. Все, что мы имеем - это возможности ослабления симптомов заболевания. Если Вы простудились, у Вас могут появиться отдельные или даже все перечисленные ниже симптомы: ангина, головная боль, насморк, кашель, потеря аппетита, жар, озноб и слабость. Многие симптомы гриппа те же, что и симптомы простуды, только они более тяжелые и наступают значительно раньше. Уже в первые сутки после заражения больной начинает испытывать недомогание, характеризующееся ознобом, высокой температурой и болями, прежде всего в спине и в ногах.

Может появиться также головная боль, ангина и кашель, реже - насморк и чихание. Недомогание длится, обычно, два-три дня, но может случиться, что пройдет семь-десять дней, прежде чем Вы сможете снова приступить к работе. Не укутывайтесь слишком тепло и не перетапливайте помещения, в котором Вы находитесь. При заболевании грип пом не пытайтесь по низить высокую темпе ратуру тела перед рас пахнутым окном, но постоянно и хорошо проветривайте свою комнату. Избегайте табачного дыма. Много пейте, чтобы восстановить потерю жидкости и предупредить обезвоживание организма. Потеря аппетита - это реакция Вашего организма, направленная на борьбу с вирусом, поэтому, если Вы не испытываете чувства голода, не ешьте. Отдыхайте и спите. Теплые ванны помогают уменьшить недомогание и боль.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://unimed-dnk.ru/>