

Александра Табрина

A close-up photograph of a woman with brown hair, looking down and holding a white tissue to her nose. She is wearing a grey scarf and a blue shirt. In the background, there is a window and a green plant. The text 'Простуда? А болеть некогда' is overlaid in large white letters.

**Простуда? А
болеть некогда**

Александра Табрина

Простуда? А болеть некогда

«Автор»

2026

Табрина А.

Простуда? А болеть некогда / А. Табрина — «Автор», 2026

Какой бывает простуда? Виды и рекомендации для облегчения состояния (Но не лечения!) Бронхит, ринит, грипп, ковид.. Краткое описание заболеваний. Сайт не несёт ответственности за содержание книги и возможные противопоказания. При симптомах простудных заболеваний рекомендуем сразу обратиться к специалисту.

© Табрина А., 2026

© Автор, 2026

Александра Табрина

Простуда? А болеть некогда

Простуда – что это?

Строго говоря, в медицине нет диагноза «простуда» — это бытовое название. На деле под ним понимают целую группу заболеваний, которые объединяет то, что они поражают дыхательные пути (нос, горло, гортань, трахею, бронхи). Я подобрала основные варианты, чтобы было проще ориентироваться. Их можно классифицировать по-разному — я привела самые практичные подходы.

1. По типу возбудителя

Это помогает понять, чем именно вызвана болезнь и какое лечение может понадобиться.

Вирусные. Самая большая группа. Сюда относятся ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — их вызывают разные вирусы: риновирусы, аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирусы.

Бактериальные. Встречаются реже. Их провоцируют бактерии: стрептококки, стафилококки, гемофильная палочка, а также микоплазмы и хламидии. Иногда бактериальная инфекция присоединяется уже на фоне вирусной.

Грибковые. Встречаются крайне редко, обычно связаны с дрожжеподобными грибами (например, рода *Candida*).

Смешанные. Когда одновременно или последовательно атакуют разные возбудители (например, вирус и бактерия).

2. По тому, какой отдел поражён

Часто воспаление не ограничивается одним местом, поэтому выделяют формы в зависимости от локализации:

Ринит — воспаление слизистой носа, проявляется насморком, заложенностью, чиханием.

Фарингит — воспаление глотки, сопровождается першением, болью в горле, иногда сухим кашлем.

Ларингит — поражение гортани, голос становится хриплым или может пропасть.

Трахеит — воспаление трахеи, часто проявляется сухим, надсадным кашлем, который может усиливаться ночью.

Бронхит — если воспаление спустилось в бронхи, появляется кашель с мокротой, может возникать чувство заложенности в груди.

Тонзиллит — воспаление нёбных миндалин (часто называют ангиной).

На практике часто встречаются сочетанные поражения: например, ринофарингит (нос и глотка) или ларинготрахеит (гортань и трахея).

3. Другие варианты классификации

По течению: типичное (с явными симптомами) и атипичное (стёртое, бессимптомное или с преобладанием интоксикации без выраженного катарального синдрома).

По длительности: острое (до 10 дней), подострое (до месяца), затяжное (дольше месяца).

По наличию осложнений: неосложнённое и осложнённое.

Важное уточнение

Иногда симптомы разных простудных заболеваний пересекаются, и по одним только признакам точно определить возбудителя сложно. Поэтому при затяжном течении, высокой температуре или появлении тревожных симптомов (например, сильной одышки) *лучше обратиться к врачу* — он проведёт диагностику и подберёт правильную тактику лечения.

Во время простуды стоит воздержаться от ряда действий — они либо не помогут, либо даже помешают организму справиться с инфекцией, а в некоторых случаях могут привести к осложнениям. Я подобрала основные запреты.

Переносить болезнь «на ногах». Организм и так тратит много ресурсов на борьбу с вирусом. Если добавить физическую активность (тренировки, тяжёлый труд), это создаст лишнюю нагрузку, и выздоровление затянется.

Заниматься самолечением. Не стоит самостоятельно назначать себе антибиотики (они не действуют на вирусы), противовирусные препараты (многие из них не имеют доказанной эффективности при неосложнённой ОРВИ) или комбинировать лекарства без контроля врача. Бесконтрольный приём повышает риск побочных эффектов и может замаскировать развитие бактериального осложнения.

Контактировать с другими людьми. Простуда заразна, поэтому лучше изолироваться: не ходить на работу, в общественные места, не навещать близких. Если вы ухаживаете за кем-то, носите маску.

Нагружать нервную систему. Долгий просмотр телевизора, работа за компьютером, активное использование смартфона перегружают нервную систему и отнимают ресурсы, которые нужны для борьбы с инфекцией.

Пренебрегать режимом и микроклиматом. Не стоит перегреваться: не принимайте горячую ванну или баню при повышенной температуре, избегайте сквозняков и прямого потока воздуха от кондиционера. В комнате не должно быть слишком душно — регулярно проветривайте, поддерживая температуру около 20–22 °С и влажность 40–60%.

Употреблять некоторые продукты и напитки. Стоит отказаться от тяжёлой, жирной, острой, кислой или грубой пищи (жареное, копчёное, маринады, цитрусовые, сухарики, орехи), которая может раздражать воспалённое горло или перегружать пищеварение. Также лучше исключить алкоголь (он усиливает обезвоживание, создаёт дополнительную нагрузку на печень и часто несовместим с лекарствами). Крепкий кофе тоже не лучший выбор — он может способствовать обезвоживанию.

Использовать сомнительные методы. Не стоит самостоятельно греть нос, ставить горчичники или применять народные средства (например, закапывать в нос соки растений вроде каштана) — это может навредить.

Игнорировать сигналы организма. Если есть отсутствие аппетита — не заставляйте себя есть через силу: организм сам сигнализирует, что ему сейчас не нужны дополнительные энергозатраты на переваривание.

Главное правило: дайте организму возможность восстановиться. Если состояние не улучшается или ухудшается (например, температура долго не снижается, появляется сильная одышка, боль в груди), обязательно обратитесь к врачу. Специалист поможет скорректировать тактику и исключить осложнения

Признаки ОРВИ часто похожи, но важно помнить: они зависят от того, какой именно вирус вызвал болезнь, а также от состояния иммунитета. Я подобрала основные маркеры, чтобы вам было проще сориентироваться. Обычно симптомы можно сгруппировать в несколько блоков.

Общие признаки (интоксикация)

Это реакция организма на вирус:

Повышение температуры (часто умеренное — 37–38 °С, но бывает и выше).

Слабость, разбитость, снижение активности, сонливость.

Головная боль.

Ломота в теле, боли в мышцах и суставах.

Снижение аппетита.

Иногда — **тошнота** или расстройство желудка (особенно при некоторых коронавирусах или аденовирусной инфекции).

Местные проявления (поражение дыхательных путей)

Вирус атакует слизистые, отсюда и характерные симптомы:

Насморк (ринит): заложенность носа, слизистые, часто прозрачные выделения, чихание. Иногда слизь стекает по задней стенке глотки (постназальный затёк) — это провоцирует кашель, особенно по ночам или утром.

Боль, першение, сухость в горле. При осмотре можно заметить покраснение задней стенки глотки.

Кашель. В начале болезни он часто сухой, раздражающий. Позже может стать влажным, с отхождением мокроты.

Осиплость или охриплость голоса (если затронута гортань — ларингит).

Увеличение лимфоузлов (чаще шейных) — это реакция иммунной системы. При аденовирусной инфекции могут увеличиваться и другие группы лимфоузлов, а также печень и селезёнка.

Конъюнктивит (покраснение, слезотечение, иногда светобоязнь) — встречается при некоторых возбудителях (например, при аденовирусе).

Несколько важных нюансов

Начало болезни может быть как постепенным (сначала лёгкое першение, заложенность), так и более острым.

Картина может меняться по дням: сначала доминируют одни симптомы, позже присоединяются другие.

Разные вирусы дают чуть разную картину. Например, при риновирусной инфекции на первый план выходит интенсивный насморк при умеренной интоксикации, а при гриппе сильнее выражена общая интоксикация (высокая температура, сильная слабость, ломота).

Иногда ОРВИ протекает атипично — со стёртой симптоматикой или даже без явных признаков нарушения самочувствия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.