



Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak to rozpoznać?

Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się katarzem, kaszlem, bólem mięśni. Jak je rozróżnić i leczyć? Jak się przed nimi chronić?

Mamy 3 choroby, które dają podobne objawy: przeziębienie, grypę sezonową, COVID-19. Przeczytaj, czym się charakteryzują, w czym są podobne, a w czym – różne.

Przeziębienie

Przeziębienie to infekcja górnych dróg oddechowych wywołwana przez ponad 200 różnych wirusów, najczęściej rinowirusy.

Objawy

Objawy choroby narastają stopniowo. Do objawów przeziębienia należą:

- ból gardła
- katar
- kaszel
- kichanie
- bóle mięśniowe
- bóle głowy – rzadko
- gorączka – rzadko, niewysoka.

Przeziębienie w większości przypadków trwa 7–10 dni.

Czy są powikłania

Przeziębienie jest łagodną chorobą, z reguły bez powikłań. Pojawiają się one bardzo sporadycznie – u osób z astmą oskrzelową lub innymi przewlekłymi chorobami układu oddechowego oraz niedoborem odporności. Powikłaniem może być zapalenie oskrzeli lub płuc.

Grypa sezonowa

Grypa to ostra infekcja górnych dróg oddechowych wywołwana przez wirusy grypy.

Objawy

Objawy grypy pojawiają się nagle. Dominują objawy ogólne nad objawami ze strony dróg oddechowych. Do objawów grypy należą:

- gorączka lub subiektywne poczucie gorączki, dreszcze
- kaszel, zwykle suchy
- ból gardła
- katar lub zatłokany nos
- bóle mięśniowe i stawowe
- bóle głowy
- zmęczenie
- wymioty i biegunka – rzadko, częściej u dzieci niż dorosłych.

Objawy ogólne i gorączka ustępują w większości przypadków w ciągu tygodnia. Kaszel utrzymuje się zwykle dłużej – 2 tygodnie lub więcej.

Czy są powikłania

Zazwyczaj grypa jest cięższą chorobą niż przeziębienie. Mogą wystąpić poważne powikłania, także u osób, które nie są obciążone innymi chorobami. Grupy szczególnie narażone na takie ryzyko to:

- kobiety w ciąży

- dzieci do 5 lat
- seniorzy w wieku 65 lat i więcej
- pacjenci z chorobami przewlekłymi, np. układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego, nerek, z cukrzycą, chorobami nowotworowymi, niedoborem odporności.

Nie zawsze łatwo jest rozpoznać grypę, ponieważ jej obraz kliniczny może być bardzo podobny zarówno do przeziębienia, jak i do COVID-19. Aby potwierdzić chorobę, trzeba wykonać badania diagnostyczne, takie jak wymaz z nosogardła lub szybki test antygenowy.

COVID-19

COVID-19 to choroba wywołana przez koronawirusa SARS-CoV-2, związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej.

Objawy

Objawy choroby COVID-19 wywołanej przez wariant Omikron koronawirusa przypominają przeziębienie.

Najczęściej występują:

- ból gardła
- ból głowy
- zatkały nos
- suchy kaszel
- uczucie zmęczenia.

Jednym z charakterystycznych objawów są:

- bóle w dole pleców.

Mogą występować również:

- dreszcze
- gorączka
- oszołomienie
- ból oczu
- ból mięśni
- brak apetytu
- ból klatki piersiowej
- powiększone węzły chłonne.

Utrata smaku lub węchu, typowe dla choroby COVID-19 wywołanej przez warianty wyjściowy i wariant Delta, występują obecnie znacznie rzadziej.

Czy są powikłania

Covid-19 może spowodować powikłania:

wczesne

- niewydolność oddechowo-krążeniowa

późne

- długotrwałe zmęczenie
- duszność wysiłkowa
- problemy z orientacją
- skłonność do zapominania
- brak koncentracji.

Zarówno COVID-19, jak i grypa mogą przebiegać bez gorączki, z bardzo skąpyimi objawami.

JAKIE SĄ OBJAWY COVID-19, GRYPY I PRZEZIĘBIENIA?

	SUCHY KASZEL	GORĄCZKA	KATAR	DRAPANIE W GARDLE	SIKNOŚĆ	BOLE GŁOWY	BOLE MIĘŚNI	KICHANIE	ZMĘCZENIE	BIEGUNKA	ZAKAZANE WYCHYLENIE
COVID-19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	~	✓	✓	✓
GRYPA	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	~
PRZEZIĘBIENIE	✓	~	✓	✓	✗	~	✓	✓	✓	✗	~

✓ CZĘSTO ✓ CZASAMI ✓ MAŁO ~ RZADKO ✗ BRAK

Z obawami choroby należy zgłosić się do swojego lekarza pierwszego kontaktu (lekarza podstawowej opieki zdrowotnej). Nie lecz się na własną rękę!

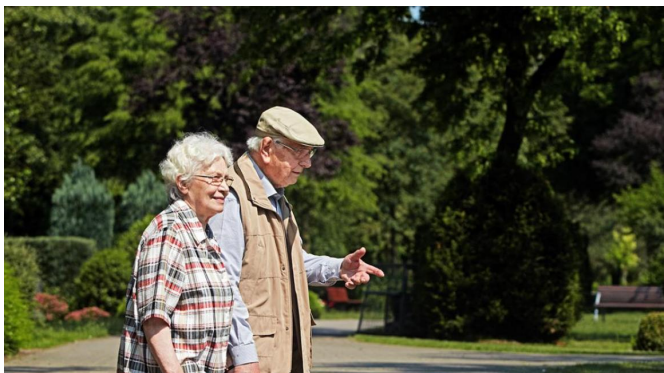
Jak wzmocnić odporność

Ryzyko zachorowania można zmniejszyć przez wzmocnienie odporności. Jak to zrobić? Zastosuj kilka sposobów:

- zaszczep się na grypę i na COVID-19 – to najlepszy sposób na zmniejszenie ryzyka choroby lub złagodzenie jej przebiegu. Szczepienie na grypę najlepiej przyjmij w okresie poprzedzającym szczyt zachorowań, który przypada w styczniu-marcu. Szczepienie na COVID-19 – ważne, abyś przyjął wszystkie zalecane dawki.
- wprowadź systematyczny ruch – na początek możesz skorzystać z 8 filmów opublikowanych na [kanale Akademii NFZ na You Tube](#), pod wspólnym tytułem [Osiem tygodni do zdrowia](#) (film trwa od 8 do 35 minut)
- jedz zdrowo – możesz skorzystać z opracowanych przez dietetyków jadłospisów, przygotowanych zgodnie z dietą DASH, które są dostępne za darmo na stronie [Diety NFZ](#)
- wysypiaj się – sen daje wypoczynek i regenerację, a jego niedobory prowadzą do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

Konieczne zobacz: [Testy combo u lekarza rodzinnego. Za test i jego wykonanie zapłaci NFZ](#)

Przeczytaj także



Zaszczep się przeciwko grypie

Na grypę warto się zaszczepić przed sezonem zachorowań. Seniorzy 75+ i kobiety w ciąży mają prawo do bezpłatnego szczepienia. Na swoim Internetowym Koncju Pacjenta znajdziesz zaświadczenie o przebytych szczepieniach



Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Oto pięć witamin, które wspomogą nas zimą: A, B6, C, D3 i E



Zaszczep się, doszczep się

Sprawdź, co wiesz o szczepieniach przeciw COVID-19. Jeśli się zastanawiasz nad tym, czy się zaszczepić lub czy przyjąć szczepienie przypominające, sprawdź, czy Twoje obawy są słuszne