



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

**Okres jesienno-zimowy to czas wzmożonych zachorowań na choroby objawiające się katarrem, 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 zatkany 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 wywoływana przez koronawirusa SARS-CoV-2, związanego z ciężkim zespołem niewydolności oddechowej.

## Objawy

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

Najczęściej występują:

- ból gardła
- ból głowy
- zatkany 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 wywoływanej 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 zapomnienia
- 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 | DUSZNOŚCI | BÓLE GŁOWY | BÓLE MIĘŚNI | KICHANIE | ZMĘCZENIE | BIEGUNKA | ZWIĘKSZONE WĘZŁY CHŁONNE |
|---------------|--------------|----------|-------|-------------------|-----------|------------|-------------|----------|-----------|----------|--------------------------|
| COVID-19      | ✓✓✓          | ✓✓✓      | ✓     | ✓✓                | ✓✓✓       | ✓✓         | ✓✓          | ~        | ✓✓        | ✓        | ✓✓                       |
| GRYPA         | ✓✓✓          | ✓✓✓      | ✓✓    | ✓✓                | ✗         | ✓✓         | ✓✓          | ✗        | ✓✓        | ✓✓       | ~                        |
| PRZEZIĘBIENIE | ✓            | ~        | ✓✓    | ✓✓                | ✗         | ~          | ✓✓          | ✓✓       | ✓✓        | ✗        | ~                        |

✓✓✓ CZĘSTO    ✓✓ CZASAMI    ✓ MAŁO    ~ RZADKO    ✗ BRAK

szczerzenia info

źródło: PZH

## Jak leczyć

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 Tubie](#), 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.

## 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 Koncie Pacjenta znajdziesz zaświadczenie o przebyłym szczepieniu



### 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

Za informację odpowiada: