



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

Data aktualizacji
2024-05-28

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 wywoływana 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 wywoływana 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 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
- zatłokany 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-kръżeniowa

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 skąpyymi objawami.

tabela przeziębienie grypa czy covid

[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.

Koniecznie 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 Koncie Pacjenta znajdziesz nas zimą: A, B6, C, D3 i E
zaświadczenie o przebyłym szczepieniu

Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Oto pięć witamin, które wspomogą

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