

GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE – JAK ROZPOZNAĆ?

Grypa i przeziębienia to dwie choroby obejmujące górne drogi oddechowe, które każdego roku atakują miliony Polaków. Najczęściej pojawiają się one w okresie od listopada do kwietnia. Objawy obu wiążą się z rozwojem stanu zapalnego w obrębie górnych dróg oddechowych. I choć symptomy pojawiające się w trakcie przebiegu przeziębienia i grypy nieco się od siebie różnią, to nadal te dwie choroby są ze sobą bardzo często mylone. Wielu chorych odbiera grypę jako zwykłe i powszechne przeziębienie, które każdy z nas przechodzi do kilku razy w roku. Niestety, grypa jest chorobą dużo groźniejszą. W trakcie jej przebiegu mogą pojawić się groźne powikłania, które skutkują koniecznością hospitalizacji. W takim razie, jakie są różnice między przeziębieniem a grypą i jak właściwie rozpoznawać te dwie choroby?



CO WYWOŁUJE PRZEZIĘBIENIA, A CO GRYPĘ?

Przeziębieniem nazywamy zespół objawów, które pojawiają się w związku z infekcją górnych dróg oddechowych. Są one bezpośrednio związane z rozwojem stanu zapalnego w obrębie błony śluzowej nosa, gardła, a także zatok przynosowych. Objawy te może wywoływać aż ok. 200 różnych wirusów, wśród których najczęściej należy wymienić adenowirusy, rynowirusy oraz koronawirusy.

Grypa jest natomiast chorobą zakaźną, która jest wywoływana przez wirusy grypy typu A, B lub C. Grypę sezonową najczęściej wywołuje wirus grypy typu A. Wirusy grypy typu B i C ze względu na swoją nieprzewidywalność odpowiadają raczej za rozwój grypy pandemicznej, która pojawia się co kilka lat.

RÓŻNICE MIĘDZY PRZEZIĘBIENIEM A GRYPĄ

1. Czas pojawienia się objawów

W przypadku przeziębienia pojawienie się objawów poprzedzone jest zazwyczaj 1-2 dniami gorszego samopoczucia. Nasz organizm "pokazuje" wówczas, że zetknął się z wirusem, z którym prowadzi "walkę". Objawy przeziębienia pojawiają się stopniowo. Początkowo najczęściej występuje ból gardła i chrypka, a później nieżyt nosa, czy podwyższona temperatura ciała.

Grypa natomiast pojawia się najczęściej nagle. Od samego początku jej przebiegu, pacjenci zmagają się z wysoką temperaturą ciała (nawet do 40 stopni Celsjusza), a także bólami mięśniowymi i dreszczami.

2. Temperatura ciała

To, co odróżnia grypę od przeziębienia to temperatura ciała. W przypadku grypy najczęściej już od samego początku jej przebiegu pojawia się wysoka gorączka przekraczająca 39 stopni Celsjusza, która utrzymuje się przez kilka dni i jest oporna

Grypa pojawia się najczęściej nagle. Od samego początku jej przebiegu, pacjenci zmagają się z wysoką temperaturą ciała (nawet do 40 stopni Celsjusza), a także bólami mięśniowymi i dreszczami.

na jej "zbijanie". W przypadku przeziębienia podwyższona temperatura ciała może pojawić się w początkowej fazie choroby. Wówczas temperatura zazwyczaj nie przekracza 38 stopni Celsjusza i raczej nie utrzymuje się dłużej niż 3 dni.

3. Bóle mięśniowe i bóle głowy

Charakterystycznym objawem grypy, który pojawia się już na początku choroby, są bóle mięśniowe. Obejmują one swoim zakresem praktycznie wszystkie mięśnie. Ustępują dopiero po zażyciu środków przeciwbólowych. Ponadto, w trakcie przebiegu grypy często pojawia się silny ból głowy, który bardzo ciężko kontrolować.

4. Zmęczenie

W trakcie przebiegu grypy pojawia się często silne, permanentne zmęczenie, które może się utrzymywać przez okres 2-3 tygodni. Choremu wówczas nawet ciężko jest wstać z łóżka. Nie jest także w stanie podjąć się jakichkolwiek czynności zawodowych czy związanych z prowadzeniem domu. W trakcie przeziębienia zmęczenie i złe samopoczucie mają umiarkowany charakter.

5. Nieżyt nosa, czyli katar

Nieżyt nosa to najbardziej charakterystyczny objaw dla przeziębienia. Pojawia się już w początkowej fazie choroby i utrzymuje się nawet do 7 dni. Katarowi towarzyszy najczęściej zatkanie nosa. Natomiast w trakcie przebiegu grypy katar występuje bardzo rzadko, a gdy się pojawia najczęściej, ma niezbyt nasilony charakter.

6. Kaszel

W trakcie przebiegu grypy najczęściej pojawia się suchy i męczący kaszel. Jest on

niezwykle uciążliwy, zwłaszcza w nocy. Często, bardzo trudno go opanować, nawet przy zastosowaniu leków przeciwkaszlowych.

Natomiast w trakcie przeziębienia kaszel suchy może się pojawić tylko na początku przebiegu choroby. Później przechodzi w kaszel mokry z problematyczną do odkrztuszenia wydzieliną.

7. Powikłania

Objawy pojawiające się w trakcie przeziębienia najczęściej przemijają po kilku dniach. Symptomy towarzyszące grypie, które są niewłaściwie leczone, mogą natomiast prowadzić do bardzo poważnych powikłań. Wśród nich należy wymienić, m.in.:

- zapalenie płuc;
- zapalenie mięśnia sercowego;
- zapalenie ucha środkowego;
- anginę;

W przypadku wystąpienia, którejś z powyższych chorób niezbędne jest wdrożenie do leczenia antybiotykoterapii. Konieczna może okazać się także hospitalizacja, gdyż każda z tych chorób stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta.

Co więcej, niewłaściwie leczona grypa u osób zmagających się z przewlekłymi chorobami (np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, POChP, astmą), może zaostrzać ich przebieg.

JAK ROZPOZNAĆ, CZY MAMY DO CZYNNIENIA Z PRZEZIĘBIENIEM, CZY Z GRYPĄ?

Rozpoznanie na podstawie samych objawów i krótkiej wizyty lekar-





skiej, czy mamy do czynienia z przeziębieniem, czy z grypą jest praktycznie niemożliwe. Stąd, dobrą praktyką jest wykonanie testu antygenowego rozróżniającego infekcje górnych dróg oddechowych (COVID, RSV, grypa typu A i B). Tego typu testy są dostępne w aptekach, a od 9 stycznia 2023 roku ich wykonanie jest także w pełni refundowane w przychodniach - oczywiście po otrzymaniu

zlecenia od lekarza. Dlatego, gdy lekarz nie jest pewny, co do etymologii choroby, z jaką zmagają się pacjenci, powinien skorzystać z możliwości wykonania tego typu testu.

LECZENIE GRYPY I PRZEZIĘBIENIA

Leczenie zarówno grypy, jak i przeziębienia polega przede wszystkim na łagodze-

niu występujących objawów. W związku z tym zastosowanie znajdują tu leki przeciwgorączkowe oraz przeciwbólowe, np. paracetamol. Dużą popularnością cieszą się także niesteroidowe leki przeciwzapalne, np. ibuprofen oraz kwas acetylosalicylowy. Trzeba, jednak pamiętać, że tego drugiego nie można podawać dzieciom aż do 16. roku życia ze względu na ryzyko rozwoju zespołu Reya'a.

REKLAMA

Biolan Max

krople do oczu do stosowania w objawach **suchego oka**



bez konserwantów



można stosować aż 12 miesięcy po pierwszym otwarciu

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Producent:
Penta Arzneimittel GmbH
Werkstrasse 3
92551 Stulln, Niemcy

Dystrybucja w Polsce:
Pharm Supply Sp. z o.o.
Ul. Marconich 2/9
02-954 Warszawa



BIO/10/03-2023

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.

terapię przyczynową. Aktualnie stosuje się głównie oseltamiwir, który jest inhibitorem neuraminidazy - enzymu niezbędnego do namnażania wirusa grypy. Lek ten może być zastosowany nawet u niemowląt. Co ważne, aby był skuteczny, konieczne jest jego przyjęcie do 36 godzin od zaobserwowania pierwszych objawów charakterystycznych dla grypy, np. wysokiej temperatury ciała. Preparaty z oseltamiwirem w składzie są dostępne wyłącznie z przepisu lekarza.

Rozróżnienie przeziębienia od grypy nie zawsze jest łatwym zadaniem. Z tego właśnie względu nigdy nie należy bagatelizować infekcji górnych

dróg oddechowych. Konieczne jest, aby niwelować pojawiające się objawy i jednocześnie prowadzić ciągłą ich obserwację. W przypadku zaostrzenia choroby zawsze należy skonsultować się z lekarzem, który włączy odpowiednie leczenie. Jest to niezwykle ważne, ponieważ nieleczona grypa może prowadzić do poważnych powikłań, które mogą nie tylko zagrażać zdrowiu pacjenta, ale i nawet jego życiu.

MACIEJ BIRECKI

Pracownik Apteki

REKLAMA

PREPARATY ANTYALERGICZNE*

W łagodzeniu objawów grypy i przeziębienia zastosowanie znajdują także leki przeciwkaszlowe (występujące w postaci syropów oraz tabletek do połykania, np. butamirac, lewodropropizyna, kodeina), których działanie nakierowane jest na hamowanie odruchu kaszlu. W związku z tym sprawdzą się one w przypadku występowania kaszlu suchego. Leki wykrztuśne (np. bromoheksyna, karbocysteina, acetylocysteina) będą natomiast skuteczne w łagodzeniu kaszlu mokrego, tj. produktywnego.

Natomiast w łagodzeniu nieżyty nosa wysoką popularnością cieszą się krople do nosa, mające w składzie substancje obkurczające naczynia krwionośne w śluzówce nosa. Dzięki temu hamują one produkcję wydzieliny w nosie i w ten sposób zmniejszają katar. Pomocne okazują się także inhalacje z roztworu soli fizjologicznej, które mogą posiadać dodatki w postaci kwasu hialuronowego, bądź ektoiny.

W przypadku grypy, oprócz leczenia objawowego, można także zastosować

NOWOŚĆ!



* kategoryzacja wg PEX, Omnibus MAT/10/2022.

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO Clatra Allergy, 20 mg, tabletki **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY** Jedna tabletką zawiera 20 mg bilastyny. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA** Tabletki. Owalne, obustronnie wypukłe, białe tabletki (długość 10 mm, szerokość 5 mm) z zaznaczoną linią podziału po jednej stronie, do stosowania doustnego. Linia podziału służy do dzielenia tabletki w celu łatwiejszego połknięcia – nie w celu podzielenia tabletki na dwie równe dawki. **Wskazania do stosowania** Objawowe leczenie uczuleniowego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek (sezonowego i całorocznego) oraz pokrzywki. Clatra Allergy jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku 12 lat i powyżej. **Przeciwwskazania** Nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** Menarini International Operations Luxembourg S.A.1, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg, Luksemburg **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU** 17821 **Data ostatniej aktualizacji:** 05.2022. Lek dostępny bez recepty (OTC). Informacja naukowa: BERLIN CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul.Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa, tel. 22 566 21 00

Przygotowano: listopad 2022 PL-CAL-2022-C3-8-v1-PRINT

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.