

Powraca kiedy jesienny chłód, wiatr i wilgoć. Te infekcje atakują górne drogi oddechowe i obie są wywoływane przez wirusy przenoszone drogą kropelkową. Bywają groźne ale prawidłowo rozpoznane i leczone przemijają w ciągu kilku dni.

Najczęściej przeziębienie, które jest dokuczliwą, ale łagodną infekcją, staramy się wyleczyć samodzielnie. Grypa jednak bywa trudniejsza do pokonania, objawy są bardziej dotkliwe i może doprowadzić do ciężkich powikłań. Warto więc umieć rozróżniać te infekcje na podstawie objawów:

Objawy

Przeziębienie

Grypa

Początek

powolny, łagodny

nagły i błyskawiczny

Gorączka

rzadko

wysoka gorączka trwająca kilka dni

Ból głowy

rzadko

intensywny

Ból mięśni

nieznaczny

często bardzo silny

Zmęczenie, osłabienie

☐

nieznaczne

może przeciągnąć się do kilku tygodni

wyczerpanie

nie występuje

wczesne i bardzo nasilone

Nieżyt nosa

zawsze

u 1/3 chorych brak

Kichanie

zwykle

czasami

Ból gardła

powszechny

czasami

Ból w klatce piersiowej

łagodny

często, niekiedy o bardzo dużym nasileniu

Kaszel

intensywny, wilgotny

suchy, napadowy

Niezdolność do pracy

często

zawsze

Związek z pogodą

często

sezonowo od września do marca

Powikłania

rzadko

często

Rozróżnia się trzy typy wirusa grypy: A, B i C. Najgroźniejszy jest wirus A, który

jest sprawcą groźnych światowych epidemii. Wirus B wywołuje sezonowe zachorowania i epidemie, powtarzające się średnio co trzy lata. Najłagodniejszy jest wirus C, który atakuje głównie dzieci.

Główny Inspektorat Sanitarny zaleca przestrzeganie reżimu sanitarnego, a w szczególności:

-

unikać bliskiego kontaktu z osobami wykazującymi objawy grypopodobne (np. podwyższona temperatura ciała, osłabienie, kaszel, brak apetytu, katar, ból gardła),

-

w przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych – pozostać w domu,

-

podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos chusteczką,

-

myć często ręce wodą z mydłem,

-

unikać dotykania oczu, nosa i ust.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych zaleca się skontaktowanie z lekarzem.