

Грипп или Covid-19? Симптомы

Грипп или Covid-19? Оба заболевания имеют очень похожие симптомы, но есть способы отличить их друг от друга.

С наступлением осени люди будут чаще болеть как гриппом так и Covid-19. Вот почему особенно важно знать разницу между симптомами Covid-19 и симптомами гриппа.

Эти заболевания вызываются разными вирусами, но симптомы (например, лихорадка, кашель, усталость и ломота в теле) очень похожи, поэтому пациентам и врачам трудно понять разницу. «Очень важно отличать эти два заболевания, чтобы знать как с ними бороться и предсказать их развитие», - говорит Наташа Бхуян, доктор медицины, семейный врач из One Medical в Фениксе.

Вот, что вам нужно знать о сходстве и отличии между симптомами Covid-19 и гриппа.

Перечень симптомов

Хотя симптомы гриппа и Covid-19 могут не сильно отличаться, исследование, проведенное в августе 2020 года в *Frontiers in Public Health*, предполагает, что порядок появления симптомов может помочь людям отличить их друг от друга. Авторы проанализировали данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти 56000 пациентов с Covid-19, затем, используя модель, основанную на алгоритме Google, предсказали, что порядок появления симптомов при Covid-19 немного отличается от гриппа. Эти отличия не зависели от тяжести заболевания.

«Самая важная часть этой работы - это упорядоченность [симптомов]», - говорит соавтор исследования Питер Кун, доктор философии, декан-профессор биологических наук и профессор медицины Университета Южной Калифорнии.

COVID-19 симптомы

Исследование показало, что Covid-19, скорее всего, начнется с лихорадки (как и другие заболевания, связанные с коронавирусом), а затем перейдет в кашель и, наконец, тошноту / рвоту и диарею. Исследователи сосредоточились на этих четырех симптомах, потому что их легче измерить, хотя они также изучали боль в горле, ломоту в теле и головную боль, которые люди также испытывают при Covid-19 и гриппе.

Высокая температура

Первый появившийся симптом также является наиболее частым симптомом среди пациентов с Covid-19, о чем сообщили 87,9% пациентов в исследовании ВОЗ. Температура может начинаться с 38 градусов, затем повышаться или снижаться. Возможны пики и падения температуры. Часто испытывается озноб.

Кашель

В исследовании Куна кашель обычно был вторым симптомом, и, согласно данным ВОЗ, это второй по частоте симптом, затрагивающий более двух третей (67,7 процента) этого исследования. Кашель, вызванный Covid-19, бывает сухим.

Боль в горле, ломота в теле и головная боль

В исследовании *Frontiers* эти симптомы чаще всего возникали позже, хотя они были гораздо реже, чем температура и кашель. Согласно отчету ВОЗ, около 14 процентов пациентов с Covid-19 сообщили о каждом из этих симптомов.

Тошнота и рвота

Не все пациенты с Covid-19 испытывали тошноту и рвоту, но если симптомы действительно возникали, исследователи обнаружили, что они обычно появлялись после лихорадки и кашля - и до диареи. Исследование, проведенное в апреле 2020 года в Американском журнале гастроэнтерологии, показало, пищеварительные симптомы (не только тошнота, рвота и диарея, но также отсутствие аппетита и боли в животе) встречались часто и ухудшались при более тяжелом течении заболевания.

Диарея

Другой менее распространенный симптом Covid-19, диарея, как правило, появляется в последнюю очередь. Диарея в целом является тревожным симптомом и привлекает особое внимание специалистов по инфекционным заболеваниям. У больных с ближневосточным респираторным синдромом (MERS), который возник в Саудовской Аравии в 2012 году, диарея была связана с более тяжелой формой болезни. Является ли диарея признаком более тяжелой формы Covid-19 пока не известно.

Потеря обоняния

В исследовании не рассматривался конкретно этот симптом, но, по словам доктора Бхуяна, от 65 до 80 процентов пациентов с Covid-19 теряют чувство вкуса или запаха. Этот симптом не типичен для гриппа

Симптомы гриппа

Авторы исследования Frontiers отметили, что характер симптомов гриппа был таким же, как и у Covid-19, за одним важным исключением: порядок появления первых двух симптомов был обратным. Кашель, как правило, сначала поражает людей гриппом, а затем повышается температура. «Грипп начинается в среднем с кашля, за которым следует лихорадка, за которой следуют желудочно-кишечные симптомы», - говорит д-р Кун.

Кашель

По словам доктора Бхуяна, симптомы гриппа, включая кашель, обычно возникают более внезапно, обычно в течение одного-четырех дней после заражения. При Covid-19 кашель и другие симптомы появляются через 2–14 дней после заражения.

Высокая температура

При гриппе температура может подниматься до 39-40 градусов. Обычно он проходит через три-семь дней, но кашель может длиться более двух недель, сообщает CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Исследование сообщает, что головная боль и боль в горле могут возникнуть примерно в одно и то же время. Кроме того, головные боли чаще возникают при гриппе, чем при Covid-19.

Тошнота, рвота и диарея

По данным CDC, дети чаще, чем взрослые, страдают тошнотой, рвотой или диареей от гриппа.

Насморк и заложенность носа

«Оба этих симптома очень маловероятны при Covid-19, но типичны для гриппа», - говорит доктор Бхуян. Чихание более характерно для гриппа, чем для Covid-19.

Как предотвратить Covid-19

Надежной вакцины от Covid-19 пока нет, поэтому лучший способ предотвратить его - надеть маску, держаться подальше от других людей и часто мыть руки (желательно с мылом).

Фактически, все эти меры дают тройное преимущество, - говорит д-р Маттей. «Это снизит распространение Covid-19, снизит вероятность передачи гриппа и снизит риск простуды», - объясняет он. Если ты заболел, оставайся дома. «В этом году очень важно, чтобы все, у кого есть симптомы, оставались дома, чтобы предотвратить дальнейшее распространение», - говорит д-р Бхуян.

Источник: Amanda Gardner, The Healthy, September 17, 2020