

## Răceala, gripa și Covid-19

1. **Ce sunt și prin ce diferă**
2. **Cum procedăm, cum ne protejăm**
3. **Cum procedăm după ce am facut forme mai grave**

### CE SUNT

Ne confruntăm la ora aceasta cu o explozie de afecțiuni cu manifestări pulmonare, de cauză virală, dar care la unele persoane se pot complica cu infecții bacteriene pe întreg tractul respirator și care pot sta la baza unor infecții severe în organism, numite septicemii.

Răceala, gripa și Covid-19 sunt viroze respiratorii care debutează ca infecții de căi respiratorii superioare.

Între cele 3 entități clinice există multe asemănări, dar și deosebiri, pe care dacă le cunoaștem putem să gestionăm mai bine.

### AEMĂNĂRI

Toate au aceeași cale de transmitere:

- aeriană, prin picăturile din aer la întâlnirea și apropierea persoanelor, prin aer contaminat în încăperi aglomerate și neaerisite
- prin maini murdare, contaminate
- prin obiecte contaminate

*Un alt element de asemanare* este manifestarea clinică a acestor afecțiuni, motiv pentru care deseori este foarte greu să le diferențiezi. **Simptomele** sunt asemănătoare: febră, dureri în gât la înghițire, dureri de cap, voce răgușită, tuse seacă, astenie, moleșeală uneori intensă. În gripă și în Covid-19 deseori apar dureri musculare și uneori pot apărea și manifestări digestive.

### DIFERENȚE

1. **Virusuri** diferite:
  - răceala poate fi dată de peste 100 de virusuri, dintre care cele mai frecvente sunt rinovirusurile, virusul Sincitial respirator, adenovirusuri, enterovirusuri, coronavirusuri sau virusurile paragripale
  - gripa este dată de virusurile gripale tip A, B și C
  - infecția Covid-19 este produsă de virusul SARS-Cov-2, un virus din familia Coronavirusurilor.
2. Potențial de **evoluție severă**

- **diferența cea mai importantă dintre ele este potentialul de evoluție severă și deces, cât și complicațiile posibile ale gripei și Covid-19 la persoanele cu risc.** Răcelile banale foarte rar evoluează cu forme severe, de cele mai multe ori autolimitându-se într-un interval de 7 zile.

### 3. Terapie

- o deosebire esențială este faptul că atât **gripa**, cât și **infecția SARS-CoV-2** beneficiază de **terapie antivirală** specifică, cât și de profilaxie prin **vaccinuri specifice**
- răcelile se tratează doar simptomatic, antiinflamatorii nesteroidiene, alte simptomatice (pentru dureri de gât, nas înfundat etc) și vitamine.

## CUM PROCEDĂM, CUM NE PROTEJĂM

1. **MEDICUL DE FAMILIE** - la primele simptome, primul pas este să contactăm medicul de familie, el ne va stabili diagnosticul, tratamentul și ne va îndruma, dacă este cazul, spre alte investigații.
2. **IZOLARE** – este foarte important ca la primele simptome să rămânem pe cât posibil acasă (*foarte important inclusiv pentru copiii care merg la grădinițe sau școli*), iar dacă este nevoie să ieșim undeva în comunitate, să fie numai dacă este neapărat necesar, să fie pe termen scurt și, foarte important, să purtăm mască pentru a-i proteja pe ceilalți.
3. **PERSOANE CU RISCURI, VULNERABILITĂȚI** – este foarte important ca, în special la persoanele cu risc să putem face diagnosticul diferențiat, chiar de la început, între răcelă, gripă sau covid 19, iar acest lucru se poate face doar prin investigații și anume *determinarea virusului gripal sau a virusului SARS-CoV-2 cu ajutorul testelor rapide specifice sau a testului PCR.*

### 4. PREVENȚIE

**Prevenția** nespecifică în toate aceste virusuri respiratorii este aceeași: *purtarea măștii, evitarea zonelor aglomerate, buna aerisire a încăperilor, spălarea corectă pe mâini și dezinfectarea obiectelor și suprafețelor cu care intrăm în contact.*

Toate acestea sunt foarte bine cunoscute din perioada pandemiei, unde și-au dovedit eficiența când au fost respectate. Este și motivul pentru care în ultimii 2 ani numărul răcelilor și a gripei a scăzut simțitor și reapar acum, în momentul în care nu mai există nicio restricție și foarte puțini oameni mai respectă măsurile de prevenție de bază.

## Important!!!

Esențial în perioada actuală este **să identificăm și să protejăm persoanele cu factori de risc**: bătrâni, sugarii și copiii mici, persoanele cu diabet, obezitate, boli cardiovasculare, boli pulmonare cronice avansate, neoplazii, persoane cu terapii imunosupresoare.

Pandemia ne-a făcut să conștientizăm foarte clar atenția pe care trebuie să o acordăm permanent sănătății personale pentru a nu ne "prinde" vulnerabili virusii sau alți factori de agresiune asupra organismului nostru.

**Un organism sănătos, cu imunitate bună, cu cât mai puține boli cronice sau riscuri de boli va face față mult mai bine și în cazul unor epidemii/pandemii, decât cele pe care acestea le găsesc măcinate de boli și cu imunitatea la pământ!**

Pentru a avea mai multă grijă de sănătatea noastră și a ne menține un organism sănătos, cu boli puține și controlate sau cu factori de risc cunoscuți și reduși la minim, care să poată înfrunta oricând potențiale amenințări, **este necesar să facem totuși un MINIM de efort personal!**

Un PRIM PAS important poate fi completarea chestionarului "**FACTORI DE RISC PENTRU SĂNĂTATEA MEA**", care se găsește pe platforma **citydoctors.ro** și care ajută să înțelegem rapid principalii factori de risc, dar și **câteva recomandări** aferente riscurilor observate.

Completarea **durează maxim 3 minute**, este gratuită, iar **recomandările se primesc pe loc!** Chestionarul se poate completa ușor, după înregistrarea pe: <https://app.citydoctors.ro/register>

Citydoctors.ro este un proiect care s-a născut din dorința de a oferi un instrument simplu și la îndemână tuturor celor preocupați de sănătatea lor.

## 3.CUM PROCEDAM DUPĂ CE AM FĂCUT FORME MAI GRAVE

Formele grave de gripă sau infecție SARS-COV2 sunt formele care evoluează cu afectare pulmonară extinsă ce necesită tratament cu oxigen. Atât gripa, cât și infecția SARS-CoV2 se pot complica cu o pneumonie virală cu evoluție severă, uneori prezentând și bronhopneumonie bacteriană, ce poate duce la insuficiență respiratorie acută și, într-un procent de 0,1-1%, chiar la deces.

**Aceste cazuri necesită internare obligatorie** și tratament de specialitate în spital sau chiar în secțiile de terapie intensivă. **Deseori, persoanele care au prezentat aceste complicații rămân cu sechele pulmonare care trebuie tratate în clinicile de recuperare pulmonară** prin kinetoterapie și gimnastică medicală. Exercițiile specifice de respirație sunt foarte importante în perioada de convalescență a acestor afecțiuni.

O a doua categorie de complicații spre care pot evolua sever sunt cele **neurologice** și în special **encefalita** acută, dar și o serie de alte manifestări neurologice. Și acestea pot rămâne cu urmări

importante, care să afecteze activitatea și chiar viața de zi cu zi. În acest caz, pacienții se vor îndrepta către medicii neurologi, care recomandă terapie specifică sau fizio-kineto-terapie.

Și nu în ultimul rand (deși mai pot fi și altele), pot apărea **complicațiile cardiace** care pot pune în pericol viața. Acestea sunt tratate și dispensarizate de medicii cardiologi.

**Ceea ce trebuie dumneavoastră să faceți, inclusiv după ce ați trecut printr-o formă mai gravă de gripă sau covid 19 este să tineți în continuare legătura cu medicii de familie și cu medicii specialiști care vă dispensarizează eventualele sechelele la timp**, dar totodată, la fel de important, **este să aveți un stil de viață sănătos și echilibrat**, pentru că acesta contează enorm în a preveni noi factori de risc sau în a controla factorii de risc deja existenți. Alimentatia sănătoasă, igiena corporală, evitarea stresului, mișcarea sau sportul sunt esențiale.

Multă sănătate vă doresc!

Cu respect,  
Dr. Virgil Musta