

در حالی که سرماخوردگی ساده و کرونا می توانند علائم مشابهی ایجاد کند، اما بیماریهای متمایزی هستند. به عنوان مثال یکی از شایع ترین علائم کرونا تب است که در افراد مبتلا به سرماخوردگی نادر است. کرونا همچنین باعث علائم متنوع تری نسبت به سرماخوردگی می شود و خطر عوارض شدید بیشتری دارد. در این مقاله همکاران ما در آزمایشگاه نیکو به تفاوت بین علائم سرماخوردگی شایع و کرونا می پردازند، همچنین در روزهایی که به کرونا مبتلا شده اید می توانید بدون مراجعه به آزمایشگاه از سرویس خدماتی جوابدهی آنلاین استفاده کنید.

سرماخوردگی و کرونا شباهت هایی دارند. هر دو در نتیجه یک ویروس تنفسی به وجود می آیند و از طریق قطرات تنفسی از فردی به فرد دیگر گسترش می یابند. با این حال، مهم است که به یاد داشته باشید که آنها متفاوت از هم هستند.

کرونا ویروس چیست، چگونه گسترش می یابد و چگونه درمان می شود؟

کرونا یک بیماری تنفسی مسری است که در اثر عفونت با ویروس SARS-CoV-2 ایجاد می شود. معمولاً بین افرادی که در تماس نزدیک هستند (در فاصله ۲ متر) پخش می شود. ویروس از طریق قطرات تنفسی منتشر می شود که هنگام نفس کشیدن، سرفه، عطسه، صحبت کردن یا آواز خواندن فردی منتشر می شود. این قطرات می توانند در دهان یا بینی فردی که در نزدیکی هستند فرود بیایند یا استنشاق شوند. همچنین اگر فردی سطح یا شی حاوی ویروس روی آن را لمس کند و سپس دهان، بینی یا چشم های خود را لمس کند، در معرض ویروس کرونا قرار می گیرد.

شایع ترین علائم کرونا تب، سرفه و خستگی است. اما بسیاری از علائم و نشانه های احتمالی دیگر نیز وجود دارد.

در حال حاضر تنها یک داروی ضد ویروسی به نام رمدسیویر برای درمان کرونا تایید شده است. برخی از داروها ممکن است به کاهش شدت کرونا کمک کنند. سازمان غذا و داروی جهانی مجوز استفاده اضطراری را برای سه واکسن کووید-۱۹ را صادر کرده است.

تفاوتهای کرونا در مقایسه با سرماخوردگی چیست؟

- دوره طولانی تر بیماری و ناقل بودن
- علائم متنوع تر
- خطر عوارض و مرگ و میر بیشتر

علائم سرماخوردگی چیست؟

- آب ریزش بینی
- عطسه
- گلودرد
- کاهش حس بویایی
- سرفه
- خستگی

این علائم می تواند در افراد مبتلا به کرونا نیز رخ دهد.

علائم کرونا چیست؟

- تب
- تنگی نفس
- سرفه خشک
- خستگی
- سردرد
- درد عضلانی یا بدن
- از دست دادن حس بویایی و چشایی
- تهوع
- اسهال

بسیاری از این علائم از جمله تب، درد بدن، و علائم گوارشی، در سرماخوردگی نادر هستند. این علائم بیشتر نتیجه کرونا یا یک بیماری ویروسی دیگر مانند آنفلوانزا هستند.

به گفته سازمان بهداشت جهانی، برخی دیگر از علائم کمتر شایع کرونا عبارتند از:

- بثورات پوستی
- ملتحمه صورتی
- لرز
- سرگیجه

- تحریک پذیری، اضطراب، یا افسردگی
- اختلال در خواب

تفاوت های کلیدی:

علاوه بر داشتن علائم مختلف، کرونا و سرماخوردگی در نحوه گسترش، شدت، و درمان نیز متفاوت هستند.

انتقال:

ویروس هایی که باعث سرماخوردگی و کرونا میشوند از طریق تماس با قطره های تنفسی گسترش می یابد. افراد می توانند این قطره ها را پس از عطسه، سرفه یا گفتگو استنشاق کنند. اگر فردی قطره های حاوی ویروس را استنشاق کند، ممکن است بیمار شود.

ویروس هایی که باعث سرماخوردگی می شوند می توانند حدود ۲۴ ساعت بر روی سطوح، اشیاء، و دست ها زنده بمانند. با این حال، به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها (CDC)، ویروس کرونا عمدتاً از طریق تماس نزدیک با کسی که به ویروس مبتلا است، گسترش می یابد.

شدت:

اکثر افرادی که دچار سرماخوردگی می شوند علائم خفیف تا متوسط را تجربه می کنند و سپس در ۷-۱۰ روز بهبود می یابند.

برخی از افراد ممکن است به عفونت های ثانویه مانند سینوزیت یا عفونت گوش مبتلا شوند. پزشکان به طور معمول این بیماریها را با آنتی بیوتیک درمان می کنند. افرادی که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند ممکن است به عوارض جدی تری مانند پنومونی مبتلا شوند.

با این حال، رینوویروسها که مسئول بیشتر سرماخوردگی ها هستند، معمولاً در بزرگسالان سالم خود محدود شونده هستند، به این معنی که بدون هیچ گونه درمان خاصی از بین میروند.

اما، کرونا خطر بیشتری برای ایجاد علائم و عوارض شدید نسبت به سرماخوردگی دارد. به گزارش سازمان بهداشت جهانی:

۸۰ درصد از افراد مبتلا به کرونا بدون درمان در بیمارستان بهبود می یابند

۱۵٪ افراد مبتلا به کرونا به شدت بیمار می شوند و نیاز به اکسیژن درمانی دارند

حدود ۵ درصد از افراد مبتلا به کرونا به شدت بیمار می شوند و نیاز به مراقبت های ویژه دارند

عوارض کرونا می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سندرم دیسترس تنفسی حاد
- سپسیس
- ترومبومبولی

برخی از افراد همچنین دچار «کووید طولانی» یا سندرم پس از کرونا می شوند که زمانی رخ می دهد که علائم آن ها هفته ها یا ماه ها به درازا بکشد.

درمان:

درمان کرونا بسته به علائم فرد ممکن است متفاوت باشد. پزشکان ممکن است از روشهای درمانی زیر استفاده کنند:

- تجویز داروهای ضد ویروس، مانند remdesivir
- تجویز داروهای استروئیدی، مانند دکزامتازون
- آنتی بادی های مونوکلونی
- تعبیه ونتیلاتور برای کمک به تنفس

آزمایش های بالینی برای دیگر درمان های کرونا در حال انجام است، بنابراین درمان های موثر جدید ممکن است در آینده پدیدار شوند. علاوه بر این، واکسن های کرونا ممکن است از بیماری شدید و مرگ جلوگیری کنند.

هیچ درمانی برای سرماخوردگی ساده وجود ندارد. با این حال، برخی مسکن ها مانند استامینوفن و آنتی هیستامین ها، ممکن است در درمان موثر باشند.

چگونه می توانید سرماخوردگی و کرونا را از هم تشخیص دهید؟

برای افرادی که علائم خفیف تا متوسط دارند، هیچ راه قابل اعتمادی برای تشخیص سرماخوردگی و کرونا از هم وجود ندارد.

برخی از نشانه هایی که می تواند به نفع ابتلا به کرونا باشند عبارتند از:

- تب یا لرز

- سرفه خشک
- تنگی نفس

با این حال، تب همچنین می تواند نشان دهنده آنفولانزا، یا عفونت یا بیماری دیگری باشد. در نتیجه، برای تشخیص قطعی انجام تست PCR ضروری است.

CDC توصیه میکند اگر فردی علائمی مانند تب، سرفه یا از دست دادن حس بویایی و چشایی را داشته باشد، اقدامات زیر را انجام دهد:

- قرنطینه کردن خود در خانه
- جدا کردن خود را از بقیه خانواده، در صورت لزوم استفاده از اتاق خواب و حمام جدا
- پوشیدن ماسک صورت که بینی و دهان را پوشش می دهد
- شستن دست ها به طور منظم با صابون به مدت ۲۰ ثانیه، به ویژه پس از سرفه، عطسه، استفاده از حمام، یا دست زدن به غذا
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوحی که اغلب لمس میشود، مانند دستگیره درها
- نظارت بر علائم و تماس با یک پزشک
- افرادی که بیماری زمینه ای دارند در صورت داشتن هر گونه علائمی که می تواند نشانه کرونا باشد باید با پزشک تماس بگیرند.
- افراد مبتلا به علائم سرماخوردگی که برای بیش از ۱۰ روز ناخوش هستند و یا علائم شدید یا غیر معمول را تجربه می کنند نیز باید به دنبال مشاوره پزشکی باشند.

فرد باید در صورت ابتلا به هر یک از علائم زیر به دنبال مراقبت های فوری پزشکی باشد:

- تنگی نفس
- درد مداوم قفسه سینه یا احساس فشار در قفسه سینه
- گیجی
- ناتوانی در بیدار ماندن
- لب یا صورت آبی یا سفید

پیشگیری:

در صورت امکان، واکسن کرونا را دریافت کنید. اگر به طور کامل واکسینه شده باشید، می‌توانید به فعالیت‌هایی که ممکن است به دلیل همه‌گیری قادر به انجام آن نبوده‌اید، بازگردید، از جمله نپوشیدن ماسک یا رعایت فاصله اجتماعی در هر شرایطی (مگر در مواردی که طبق قانون لازم الاجرا باشد).

اگر واکسن کرونا را دریافت نکرده‌اید، می‌توانید با رعایت چندین اقدام احتیاطی استاندارد، خطر ابتلا به ویروس‌هایی که باعث کرونا، سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند را کاهش دهید. تحقیقات نشان می‌دهد که پیروی از این اقدامات، مانند فاصله گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک صورت، ممکن است به کوتاه شدن طول فصل آنفولانزا و کاهش تعداد افراد مبتلا کمک کند.

اقدامات احتیاطی استاندارد برای کاهش خطر ابتلا به کرونا، سرماخوردگی و آنفولانزا عبارتند از:

- فاصله گذاری اجتماعی و فاصله گرفتن از افراد خانواده
- پوشیدن ماسک صورت در اماکن عمومی و در مکان‌هایی که دوری فیزیکی دشوار است
- اجتناب از حضور در مکان‌های شلوغ یا تهویه ضعیف
- پرهیز از شلوغی فضاهای داخلی منزل
- اجتناب از تماس با افرادی که ناخوش هستند
- شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به طور منظم و استفاده از ژل ضد عفونی کننده دست در صورتی که آب در دسترس نباشد
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه یا سرفه
- اجتناب از دست زدن به بینی، چشم، و دهان
- تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح با لمس بالا مانند دستگیره درها، کلیدهای برق، لوازم الکترونیکی و پیشخوان

بسیاری از راه‌هایی که مانع از گسترش ویروس کرونا میشوند از گسترش ویروس‌های دیگر نیز جلوگیری خواهند کرد.

منابع:

<https://www.medicalnewstoday.com>

<https://intermountainhealthcare.org>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7%D9%88%DB%AC%D8%B1%D9%88%D8%B3_%D8%B3%D9%86%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%AF_%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%DB%AC_%DB%B2

<https://en.wikipedia.org/wiki/Rash>

