

Hoe weet u of uw symptomen Covid-19 of griep zijn?

Influenza of Covid-19? Beide ziekten hebben zeer vergelijkbare symptomen, maar er zijn manieren om ze van elkaar te onderscheiden.

Het griepseizoen zal waarschijnlijk bijdragen aan de schade die Covid-19 blijft aanrichten. Daarom is het vooral belangrijk dat u het verschil leert tussen Covid-19-symptomen en griepsymptomen. De ziektes worden door verschillende virussen veroorzaakt, maar de symptomen (zoals koorts, hoest, vermoeidheid en lichamelijke pijn) zijn opmerkelijk vergelijkbaar. Hierdoor is het voor zowel patiënten als artsen moeilijk is om de verschillen te herkennen. Het is belangrijk om de twee ziekten van elkaar te onderscheiden, omdat het van invloed kan zijn op de manier waarop ze worden behandeld en omdat elke ziekte anders verloopt, zegt Natasha Bhuyan, MD, huisarts bij One Medical in Phoenix. Dit is wat u moet weten over wat vergelijkbaar is en wat er verschilt tussen de symptomen van Covid-19 en griep.

Het patroon van symptomen

Hoewel de symptomen van de griep versus Covid-19 misschien niet zo verschillend zijn, suggereert een studie van augustus 2020 in *Frontiers in Public Health* dat de volgorde waarin de symptomen verschijnen, mensen kan helpen ze uit elkaar te houden. De wetenschappers analyseerden de gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van bijna 56.000 Covid-19-patiënten en voorspelden vervolgens met behulp van een model op basis van het Google-algoritme dat de volgorde waarin de symptomen verschenen iets anders was bij Covid-19 dan bij griep. Deze was namelijk hetzelfde, ongeacht hoe ernstig de ziekten waren, aldus de studie.

"Het belangrijkste deel van dit werk is dat er een volgorde is [voor de symptomen]", zegt co-auteur Peter Kuhn, PhD, Dean's professor in biologische wetenschappen en professor in de geneeskunde aan de University of Southern California. Het team is op zoek naar grotere sets gegevens om te zien of verschillen in het patroon van symptomen van invloed zijn op de ernst van de ziekte.

Covid-19 symptomen

Uit het onderzoek bleek dat Covid-19 vaker begint met koorts (zoals andere coronavirusgerelateerde ziekten), vervolgens overgaat in hoesten en tot slot misselijkheid / braken en diarree. De onderzoekers concentreerden zich op deze vier symptomen omdat ze gemakkelijker te meten zijn, hoewel ze aanvullende analyses deden op keelpijn, pijn in het lichaam en hoofdpijn, die mensen ervaren als symptomen van Covid-19 en griep.

Koorts

Het eerste symptoom dat verschijnt, is ook het meest voorkomende symptoom bij Covid-19-patiënten, gerapporteerd door 87,9 procent van de patiënten in de WHO-steekproef. Het kan beginnen als een lichte koorts (beginnend bij 38 graden) en na verloop van tijd erger worden, of het kan komen en gaan. Mensen die koorts hebben door andere ziekten en mensen die koorts hebben door Covid-19, zullen vaak ook koude rillingen hebben.

Hoesten

In het onderzoek van Kuhn was hoest meestal het tweede symptoom dat optrad en volgens gegevens van de WHO is het het tweede meest voorkomende symptoom, dat meer dan tweederde (67,7 procent) van de steekproef treft. Covid-19-hoest is meestal droog.

Keelpijn, pijn in het lichaam en hoofdpijn

In het *Frontiers*-onderzoek traden deze symptomen het meest op, hoewel ze veel minder vaak voorkwamen dan de eerste twee. In het WHO-rapport meldde ongeveer 14 procent van de Covid-19-patiënten elk van deze symptomen.

Misselijkheid en overgeven

Niet veel Covid-19-patiënten ervaren misselijkheid en braken, maar als de symptomen optreden, ontdekten de studieonderzoekers dat ze meestal verschenen na de koorts en hoest - en vóór diarree. Een onderzoek uit april 2020 in het American Journal of Gastroenterology wees uit dat mensen met spijsverteringssymptomen (niet alleen misselijkheid, braken en diarree, maar ook gebrek aan eetlust en buikpijn) vaak voorkwamen en erger werden met een ernstigere ziekte.

Diarree

Een ander minder vaak voorkomend symptoom van Covid-19, diarree, kwam meestal het laatst voor. Diarree als symptoom was een beetje zorgwekkend voor deskundigen op het gebied van infectieziekten: mensen met het respiratoir syndroom van het Midden-Oosten (MERS) - die in 2012 in Saoedi-Arabië ontstond - die diarree ontwikkelden als eerste symptoom, leken een ernstiger vorm van de ziekte te ontwikkelen. Maar Kuhn waarschuwt dat nog niemand weet of dit het geval is met Covid-19.

Verlies van smaak en geur

De studie keek niet specifiek naar dit symptoom, maar volgens dr. Bhuyan zal ongeveer 65 tot 80 procent van de patiënten met Covid-19 hun smaak- of reukvermogen verliezen. Dit is onwaarschijnlijk bij griep, hoewel het wel kan gebeuren met andere virussen, voegt ze eraan toe.

Griep symptomen

De auteurs van het Frontiers-onderzoek merkten op dat het patroon van symptomen voor griep hetzelfde was als dat voor Covid-19, met één belangrijke uitzondering: de volgorde van de eerste twee symptomen die opkwamen, was omgekeerd. Hoest heeft de neiging mensen met griep eerst te raken, gevolgd door koorts. "Influenza begint gemiddeld met hoesten, gevolgd door koorts, gevolgd door gastro-intestinale symptomen", zegt Dr. Kuhn.

Hoesten

Griepsymptomen, waaronder hoesten, treden meestal plotseling op, meestal binnen één tot vier dagen na infectie, zegt dr. Bhuyan. Bij Covid-19 verschijnen hoest en andere symptomen twee tot veertien dagen na infectie.

Koorts

Met de griep kan koorts oplopen tot 39 of 40 graden; het verdwijnt meestal binnen drie tot zeven dagen, maar de hoest kan meer dan twee weken aanhouden, zegt de CDC. Hoofdpijn en keelpijn kunnen ongeveer tegelijkertijd optreden, meldt het onderzoek. Ook komen hoofdpijn vaker voor bij influenza dan bij Covid-19.

Misselijkheid, braken en diarree

Kinderen hebben meer kans dan volwassenen op misselijkheid, braken of diarree door de griep, zegt de CDC.

Loopneus en verstopte neus

Beide symptomen zijn zeer onwaarschijnlijk bij Covid-19, maar kunnen vaak voorkomen bij influenza, zegt Dr. Bhuyan. De kans is ook groter dat u niest met griep dan Covid-19.

Hoe Covid-19 en Griep te voorkomen

Er is nog geen vaccin voor Covid-19, dus de beste manier om dit te voorkomen is door een masker te dragen, afstand te houden tot andere mensen en uw handen regelmatig te wassen (bij voorkeur met water en zeep). In feite leveren al deze maatregelen een drievoudig voordeel op, zegt dr. Matthay. "Het zal de verspreiding van Covid-19 verminderen, de kans op overdracht van influenza

verkleinen en het risico op verkoudheid verminderen", legt hij uit. Als je ziek bent, blijf dan thuis. "Dit jaar is het zeer belangrijk dat iedereen met symptomen thuis blijft om verdere verspreiding te voorkomen", zegt dr. Bhuyan.

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