

ΔΡ ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΛΙΑΚΟΥ, MD, PHD

Ειδική παθολόγος

Πυρετός: 10 μύθοι που μας εμποδίζουν να τον αντιμετωπίσουμε σωστά

Λίγα συμπτώματα μας ανησυχούν τόσο πολύ όσο ο πυρετός, ιδιαίτερα όταν αποκτήσουμε παιδιά. Γιατί; Ίσως εξαιτίας βαθιά ριζωμένων (αλλά εντελώς λανθασμένων) αντιλήψεων που κουβαλάμε από την δική μας παιδική ηλικία.

Οι αντιλήψεις αυτές μας κάνουν να τρέμουμε ότι ο πυρετός είναι ένδειξη σοβαρής αρρώστιας ή ότι προκαλεί βλάβες στον εγκέφαλο, ειδικά αν περάσει ένα όριο. Γι' αυτό και πολλοί σπεύδουν να δώσουν ή να πάρουν αντιπυρετικό από την πρώτη στιγμή που το θερμόμετρο θα αρχίσει να ανεβαίνει.

Άλλο τι πιστεύουμε, όμως, και άλλο τι ισχύει.

Οι 10 μύθοι για τον πυρετό

Είσαι ζεστός, άρα ανεβάζεις πυρετό

Οι θερμοκρασίες από 37,1 έως 37,8 βαθμούς Κελσίου είναι χαμηλός πυρετός

Ο πυρετός κάνει κακό στον οργανισμό.

Ο πυρετός προκαλεί σπασμούς που είναι επικίνδυνοι.

Ο πυρετός χρειάζεται αμέσως θεραπεία για να πέσει.

Αν ο πυρετός είναι πολύ υψηλός ή δεν πέφτει, η αιτία του είναι σοβαρή

Χωρίς αντιπυρετικό, ο πυρετός θα συνεχίσει να αυξάνεται.

Όταν πέσει ο πυρετός, δεν πρέπει να ξανανεβεί.

Όταν έχει κάποιος πυρετό, πρέπει να μένει νηστικός

Όταν έχει κάποιος πυρετό, πρέπει να ντύνεται ζεστά

1.Μύθος: Είσαι ζεστός, άρα ανεβάζεις πυρετό.

Η αλήθεια είναι ότι το μέτωπο ενός ανθρώπου μπορεί να μοιάζει ζεστό για πολλούς λόγους, ακόμα και επειδή μόλις σηκώθηκε από το ζεστό κρεβάτι του ή έκανε μία κοπιώδη δραστηριότητα. Αν κάποιος δεν αισθάνεται άρρωστος ούτε έχει άλλα συμπτώματα, δύσκολα θα έχει πυρετό επειδή είναι ζεστό το μέτωπό του. Επιπλέον, τη θερμοκρασία δεν την μετράμε με το χέρι, αλλά με το θερμόμετρο.

2.Μύθος: Οι θερμοκρασίες από 37,1 έως 37,8 βαθμούς Κελσίου είναι χαμηλός πυρετός

Η αλήθεια είναι ότι οι θερμοκρασίες αυτές είναι φυσιολογικές διακυμάνσεις της σωματικής θερμοκρασίας και όχι πυρετός. Η σωματική θερμοκρασία δεν παραμένει σταθερή στη διάρκεια της ημέρας. Συνήθως είναι υψηλότερη το απόγευμα και το βράδυ. Ο πυρετός αρχίζει από τους 37,8 βαθμούς Κελσίου και πάνω.

3.Μύθος: Ο πυρετός κάνει κακό στον οργανισμό.

Ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Ο πυρετός είναι ένας προστατευτικός μηχανισμός που ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά τον οργανισμό να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις. Ακόμα κι όταν ξεπερνάει τους 39 βαθμούς ή πλησιάζει τους 40, δεν προκαλεί εγκεφαλικές βλάβες, όπως φοβούνται πολλοί. Για να υπάρξει πρόβλημα στον εγκέφαλο ο πυρετός πρέπει να φτάσει τους 42 βαθμούς Κελσίου.

4.Μύθος: Ο πυρετός προκαλεί σπασμούς που είναι επικίνδυνοι

Πυρετικούς σπασμούς παρουσιάζει το 2-4% των μικρών παιδιών (κάτω των 5 ετών).

Οι σπασμοί αυτοί είναι κατά κανόνα καλοήθης κατάσταση, παρότι είναι τρομακτικοί όταν τους βλέπει κανείς. Συνήθως σταματούν εντός 5 λεπτών. Είναι απίθανο να προκαλέσουν μόνιμες βλάβες ή να αυξήσουν τον κίνδυνο καθυστέρησης της ομιλίας, μαθησιακών προβλημάτων ή σπασμών χωρίς πυρετό.

Επιπλέον, οι πιθανότητες να προκαλέσουν επιληψία είναι 1-10% ανάλογα με το είδος των σπασμών και το οικογενειακό ιστορικό επιληψίας. Σε κάθε περίπτωση, αν ένα παιδί

παρουσιάσει επεισόδιο πυρετικών σπασμών, πρέπει να ενημερωθεί αμέσως ο παιδίατρος.

5.Μύθος: Ο πυρετός χρειάζεται αμέσως θεραπεία για να πέσει. Η αλήθεια είναι ότι τα αντιπυρετικά είναι απαραίτητα μόνο αν ο ασθενής δεν νιώθει καλά εξαιτίας του πυρετού. Ωστόσο οι περισσότεροι ασθενείς συνήθως αρχίζουν να μην νιώθουν καλά (π.χ. έχουν εξάντληση) όταν ο πυρετός τους ξεπεράσει τους 39 βαθμούς Κελσίου. Επιπρόσθετα, με τα αντιπυρετικά η σωματική θερμοκρασία δεν μειώνεται απαραίτητως στα φυσιολογικά επίπεδα. Ένας γενικός κανόνας είναι ότι τα αντιπυρετικά ρίχνουν τον πυρετό κατά 1-1,5 βαθμό Κελσίου κάθε φορά που τα παίρνουμε.

6.Μύθος: Αν ο πυρετός είναι πολύ υψηλός ή δεν πέφτει, η αιτία του είναι σοβαρή. Η αλήθεια είναι ότι η σοβαρότητα της λοίμωξης δεν εξαρτάται από το ύψος του πυρετού. Το κρίσιμο σημείο είναι πως νιώθει ο ασθενής. Ούτε η ανταπόκριση στα αντιπυρετικά (ή η απουσία της) αποτελεί ένδειξη της σοβαρότητας της λοίμωξης. Ο πυρετός που επιμένει μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη από ιούς ή βακτήρια. Εξαίρεση σε αυτά αποτελούν τα νεογέννητα μωρά (κάτω των 3 μηνών), διότι δεν έχουν καλά ανεπτυγμένο ανοσοποιητικό σύστημα. Στα βρέφη αυτά, κάθε πυρετός πρέπει να θεωρείται σοβαρός και να αξιολογείται αμέσως από τον παιδίατρο.

7.Μύθος: Χωρίς αντιπυρετικό, ο πυρετός θα συνεχίσει να αυξάνεται. Αυτό δεν συμβαίνει, διότι ο εγκέφαλος γνωρίζει πολύ καλά πότε το σώμα έχει υπερθερμανθεί και διαθέτει έναν «θερμοστάτη» με τον οποίο ρυθμίζει τη σωματική θερμοκρασία. Οι πυρετοί που προκαλούν οι λοιμώξεις συνήθως δεν υπερβαίνουν τους 39,5 ή 40 βαθμούς. Πολύ σπάνια θα φτάσει ο πυρετός στους 40,5 ή 41 βαθμούς Κελσίου και, παρότι τότε είναι πολύ υψηλός, είναι αβλαβής.

8.Μύθος: Όταν πέσει ο πυρετός, δεν πρέπει να ξαναπέσει. Οι περισσότεροι πυρετοί που οφείλονται σε ιούς διαρκούν 2-3 μέρες. Αυτό σημαίνει πως μόλις περάσει η επίδραση του αντιπυρετικού φαρμάκου, ο πυρετός θα ανέβει και πάλι. Θα αρχίσει να υποχωρεί όταν ο οργανισμός θέσει υπό έλεγχο τη λοίμωξη, κάτι που θα χρειαστεί τουλάχιστον 3-4 ημέρες.

9.Μύθος: Όταν έχει κάποιος πυρετό, πρέπει να μένει νηστικός. Αυτός είναι ίσως ένας από τους παλαιότερους μύθους. Ισχύει όμως ακριβώς το αντίθετο: ο οργανισμός χρειάζεται κατάλληλη διατροφή για καταπολεμήσει τη λοίμωξη που προκαλεί τον πυρετό. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεστε άφθονα υγρά (κατά προτίμηση νερό, ίσως και ελαφρύ τσάι ή ροφήματα βοτάνων όπως το χαμομήλι). Απαραίτητο είναι ακόμα να τρώτε κάτι, αν και η όρεξή σας μπορεί να έχει μειωθεί. Μία φρυγανιά, λίγη κοτόσουπα, ένας χυμός φρούτων ή και ζωμός από άπαχο μοσχαρίσιο κρέας μπορεί να σας βοηθήσουν. Να αποφύγετε όμως το πολύ αλάτι, καθώς και το αλκοόλ.

10.Μύθος: Όταν έχει κάποιος πυρετό, πρέπει να ντύνεται ζεστά. Ισχύει ακριβώς το αντίθετο, εφόσον ο ασθενής δεν κρυώνει. Συνιστάται να φοράει ελαφρά, άνετα ρούχα από υλικά (π.χ. βαμβάκι) που επιτρέπουν στο σώμα του να αποβάλλει τον ιδρώτα (ο ιδρώτας είναι ένας μηχανισμός ρύθμισης της σωματικής θερμοκρασίας). Συνιστάται επίσης να μην σκεπάζεται με βαριά παπλώματα ή κουβέρτες.

Αυτό που πρέπει όλοι να συνειδητοποιήσουν είναι ότι ο πυρετός είναι μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού: αυξάνεται η εσωτερική θερμοκρασία μας για να παρεμποδιστεί η επιβίωση των ιών ή βακτηρίων που προκαλούν τη λοίμωξη. Επομένως είναι ένας πολύτιμος σύμμαχός μας στη μάχη μας εναντίον των λοιμώξεων της εποχής και δεν πρέπει να τον αντιμετωπίζουμε σαν εχθρό.