

Αιτίες που προκαλούν πυρετό. Αντιπυρετικά βότανα. Τι δεν κάνει να τρώμε

του Ξενοφώντα Τσούκαλη, M.D., medlabnews.gr

Ο πυρετός είναι όταν η θερμοκρασία του σώματος είναι μεγαλύτερη από το κανονικό. Τα όρια φυσιολογικής θερμοκρασίας, έχουν θεσπισθεί με βάση το σημείο του σώματος στο οποίο μετράται η θερμοκρασία του.

Έτσι για μέτρηση της θερμοκρασίας στην κοιλότητα της μασχάλης, η φυσιολογική θερμοκρασία ορίζεται στο εύρος μεταξύ των 36,2 C – 36,9 C. Για μέτρηση στο ορθό, η θερμοκρασία κυμαίνεται από 36,1 C το πρωί έως 37,4 C αργά το απόγευμα. Στη στοματική κοιλότητα κυμαίνεται από 35,9 C – 37,2 C. Στα παιδιά, η θερμοκρασία πάνω από 38.C υποδηλώνει πυρετό. Η θερμοκρασία μπορεί να κυμαίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Δεν αποτελεί πάντοτε ένδειξη σοβαρής ασθένειας. Ο πυρετός πρέπει να φθάσει τους 42.C για να προκαλέσει βλάβη. Αυτό είναι πολύ σπάνιο.



Η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, γίνεται από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Για την ακρίβεια στον υποθάλαμο (τμήμα του εγκεφάλου), ευρίσκεται το αντίστοιχο κέντρο. Κατά την εμφάνιση πυρετού, το θερμορρυθμιστικό κέντρο διεγείρεται μεταφέροντας προς τα άνω τα επίπεδα θερμοκρασίας του σώματος. Η διέγερση του κέντρου σχετίζεται με την κυκλοφορία στο αίμα, ειδικών ουσιών, γνωστών ως πυρετογόνα. Αυτά απελευθερώνονται πρωτίστως από μικρόβια, ιούς και προϊόντα καταστροφής ιστών.



Τι προκαλεί πυρετό; Ο πυρετός δεν είναι αρρώστια, είναι σύμπτωμα (όπως, για παράδειγμα, ο βήχας) που οφείλεται σε πολλά αίτια.

Ποιες είναι οι αιτίες του πυρετού;

- Λοιμώδεις νόσοι (ιογενείς και μικροβιακές λοιμώξεις όπως γρίπη, πνευμονία, γαστρεντερίτιδα, λοιμώδης μονοπυρήνωση κ.α.) Ορισμένοι τύποι λοιμώξεων που οδηγούν σε πυρετό περιλαμβάνουν:- ιογενή (που προκαλείται από έναν ιό) – περίπου εννέα στα δέκα παιδιά με πυρετό θα έχουν μια ιογενή ασθένεια, όπως το κρύωμα, τη γρίπη ή τη γαστρεντερίτιδα- βακτηριακή (προκαλείται από βακτήρια) – όπως ορισμένες λοιμώξεις του

αυτιού, η πνευμονία ή λοιμώξεις των ούρων. • Ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος (ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγγειίτιδες, συστηματικός ερυθηματώδης λύκος, νόσος του Still κ.α.) • Κακοήθεια (κυρίως λέμφωμα, λευχαιμίες) Φάρμακα και χρήση ουσιών (παραισθησιογόνα, δηλητηρίαση με κοκαΐνη, οπιούχα) • Θρομβοεμβολικές νόσοι (πνευμονική εμβολή, εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση, έμφραγμα) • Καταστροφή ιστών (εγχειρήσεις, ραβδομύλυση) • Ηλιακό έγκαυμα



Ορισμένα άτομα δεν αντιλαμβάνονται την ύπαρξη πυρετού ή καταβάλλονται λίγο από την παρουσία του. Όμως σε άλλους, ο πυρετός γίνεται ιδιαίτερα αντιληπτός και μάλιστα μπορεί ενδεχομένως να συνοδεύεται και από κάποια από τα **ακόλουθα συμπτώματα**:

- Κακουχία
- Καταβολή των δυνάμεων
- Λάμποντες οφθαλμοί («γυαλιστερά μάτια»)

- Ταχυκαρδία
- Ταχύπνοια (γρήγορη αναπνοή)
- Ζεστή επιδερμίδα• Κρύα άκρα
- Στεγνή γλώσσα και καλυμένη με λευκωπό επίχρισμα
- Ξηρά χείλη
- Δίψα
- Κεφαλαλγία
- Ναυτία
- Μυαλγίες
- Ρίγος
- Φρίκια (ρίγη μαζί με δριμύ αίσθημα ψύχους)
- Ελάττωση της ποσότητας των αποβαλλομένων ούρων
- Σκούρα ούρα (αύξηση της πυκνότητάς τους)**Η εκτίμηση του**

πυρετού πρέπει να γίνεται πάντα με τη χρήση θερμομέτρου και όχι με την αίσθηση της αφής.

Πρέπει να γνωρίζετε για τον πυρετό Η θερμοκρασία του παιδιού σας θα ανεβοκατεβαίνει περίπου κάθε τέσσερις ώρες. Αυτό αποτελεί τη φυσική μέθοδο του σώματος για την καταπολέμηση μιας μόλυνσης. Αντιπυρετικά φάρμακα μπορεί να μην έχουν καμία συνέπεια στη θερμοκρασία του παιδιού σας ή μειώνουν τη θερμοκρασία μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Αυτό είναι φυσιολογικό και δεν πρέπει να προκαλέσει ανησυχία.

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι ο πυρετός ακόμα και όταν φτάσει τους 41οC προκαλεί εγκεφαλικές βλάβες. Κάποιες περιπτώσεις εγκεφαλοπάθειας οφείλονται στις συγκεκριμένες λοιμώξεις, των οποίων ένα από τα συμπτώματα είναι και ο πυρετός. Δεν είναι όμως ο πυρετός αυτός που προκαλεί την εγκεφαλοπάθεια.

Τα μέτρα ανακούφισης σε περίπτωση πυρετού, περιλαμβάνουν:

- Χορήγηση αντιπυρετικών. Ενδείκνυται σε πυρετό άνω των 38.5 C.
- Αποφεύγεται ο βαρύς ρουχισμός.
- Η θερμοκρασία του χώρου πρέπει να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Συστήνεται η λήψη υγρών, κυρίως νερού και τσαγιού, προς αποφυγή της αφυδάτωσης.
- Δροσερά επιθέματα (κομπρέσες) πάνω στο μέτωπο και στους βουβώνες, είναι υποβοηθητικά.
- Το χλιαρό λουτρό (θερμοκρασία του ύδατος είναι μόλις ανεκτή από τον ασθενή) είναι αποτελεσματικό. Η διάρκειά του οφείλει να είναι τουλάχιστον 15 – 20 λεπτά.
- Σε εμφάνιση ρίγους (τρέμουλο) το λουτρό αναβάλλεται. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η παραμονή του ασθενούς στο κρεβάτι και το σκέπασμα του με κουβέρτα.
- Αν παρατηρείται εξάνθημα οπουδήποτε στο σώμα, ή έμετοι, ή το παιδί εμφανίζει κακοδιαθεσία, θα πρέπει να εξετάζεται άμεσα

από παιδίατρο.— Ομοίως στους ενήλικες, πυρετός που μετά την αρχική αντιμετώπιση σε επίπεδο Α΄βοηθειών εξακολουθεί να επιμένει, οφείλει ο πάσχων να καταφεύγει σε ιατρική εξέταση.—

Πυρετός που έχει μετρηθεί στην μασχαλιαία κοιλότητα και έχει ευρεθεί άνω των 41,5 C, είναι δυνητικά επικίνδυνος και απαιτεί την άμεση εξέταση του πάσχοντα από ιατρό και την ενδεχόμενη μεταφορά του σε νοσοκομείο.

Αν ο πυρετός δεν υποχωρεί μετά από 1-2 εικοσιτετράωρα, τότε ο ασθενής πρέπει να απευθυνθεί στον οικογενειακό του ιατρό ή σε τμήμα επειγόντων περιστατικών. Ανάλογα με την αιτία του πυρετού θα ζητηθούν διαγνωστικές εξετάσεις και θα ξεκινήσει κατάλληλη αγωγή (αντιβιοτικά, στοχευμένη θεραπεία κ.α).

Τι δεν πρέπει να φάτε αν έχετε πυρετό;

. Ανθυγιεινά φαγητά: Τα φαγητά που δεν έχουν βιταμίνες θα καταπονήσουν τον οργανισμό σας ακόμα περισσότερο και θα καταρρακώσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Έτσι δεν πρέπει να σας περνά ούτε σαν ιδέα από το μυαλό το έτοιμο- γρήγορο φαγητό. . Σοκολάτα και γενικότερα γλυκά: Έρευνες που έχουν επιστήμονες έχουν αποδείξει ότι η σοκολάτα και γενικότερα οι τροφές που περιέχουν ζάχαρη μπορούν να αυξήσουν τον πυρετό αλλά και την διάρκεια του. . Αλκοόλ: Το αλκοόλ σε αυτή την περίπτωση είναι απαγορευτικό! Ειδικά αν πίνετε αντιπυρετικά μπορεί να δημιουργήσει αλλεργική αντίδραση στον οργανισμό σας ή απλά να μειώσει την δράση τους. . Κόκκινο κρέας: Για τις δύσκολες μέρες του πυρετού καλό θα ήταν να προτιμήσετε πιο ελαφριές τροφές και όχι τροφές, όπως, το κόκκινο κρέας που είναι δύσκολες στην πέψη.

**Natural Herbal Powder Formula
For
Fever, Coldness Caused by Common Cold or Influenza**



Τα αντιπυρετικά βότανα

Ορισμένα ροφήματα βοτάνων βοηθούν στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Για την προετοιμασία των ροφημάτων, βράζετε το νερό και, στη συνέχεια, ρίχνετε μέσα για 3-4 λεπτά ένα κουταλάκι από το βότανο. Σουρώνετε και πίνετε. Φροντίστε να μην υπερβείτε τα τρία ροφήματα την ημέρα.

Αποτελεσματικά αντιπυρετικά βότανα είναι τα εξής:

το φασκόμηλο, το καγιέν, η ασκληπιάδα, τα άνθη σαμπούκου, η φλούδα και τα φύλλα της ιτιάς, η λομπέλια, η σμεουριά, η αχίλλεια, το τήλιο, το θυμάρι, η αγγελική, η καλέντουλα, το φλισκούνη και η κιγχόνη.

– Για βήχα και καταρροή προτιμήστε τα άνθη σαμπούκου- Για πονοκέφαλο και λαιμό προτιμήστε θυμάρι- Για μειωμένη όρεξη και φλεγμονές επιλέξτε αχίλλεια- Αν τέλος ο πυρετός προέρχεται από

ένα κοινό κρυολόγημα επιλέξτε καγιέν ή αγγελική

Θυμάρι: Το θυμάρι έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιπυρετικές ιδιότητες. Επίσης, διευκολύνει την αναπνευστική λειτουργία. Βοηθά να πέσει ο πυρετός, κυρίως όταν αυτός παρουσιάζεται σε συνδυασμό με πονοκέφαλο, βήχα και πονόλαιμο.

Σαμπούκος: Τα άνθη του σαμπούκου είναι ευεργετικά για τον πυρετό που εκδηλώνεται μετά από ένα κρυολόγημα με βήχα και καταρροή. Ο σαμπούκος έχει την ιδιότητα να προκαλεί εφίδρωση, γεγονός που βοηθά στη μείωση της υψηλής θερμοκρασίας του σώματος. Επίσης, τονώνει την άμυνα του οργανισμού και βοηθά στην απόχρεμψη.

Ιτιά (ιτιά): Η φλούδα και τα φύλλα της ιτιάς χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές τους δράσεις. Περιέχουν σαλικυλικό οξύ, δηλαδή είναι σαν την ασπιρίνη σε μικρές δόσεις. Θεωρούνται αποτελεσματικά αντιπυρετικά, κυρίως όταν ο πυρετός συνοδεύεται από πόνους σε όλο το σώμα (στα κόκαλα και τους μυς).

Μέντα: Βοηθά ως αντιπυρετικό, κυρίως όταν ο πυρετός εκδηλώνεται σε συνδυασμό με άλλα συμπτώματα, όπως η ναυτία, οι δερματικοί ερεθισμοί και ο πονοκέφαλος. Έχει την ιδιότητα να «δροσίζει» τον οργανισμό, γεγονός που βοηθά στην πτώση του πυρετού. Πρέπει, όμως, να ξέρετε ότι η μέντα απαγορεύεται εάν κάνετε ομοιοπαθητική, επειδή παρεμποδίζει τη δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων.

Αχίλλεια (ή αχίλλειος): Τα φύλλα αυτού του βοτάνου ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμούν τις φλεγμονές και εξισορροπούν το μεταβολισμό. Η αχίλλεια συστήνεται όταν ο

πυρετός συνοδεύεται από γενικότερη κακοδιαθεσία, μειωμένη όρεξη, δυσπεψία και καούρες.

ΠΡΟΣΟΧΗ– Ο πυρετός θέλει ανάπαυση, κατανάλωση πολλών υγρών, καλό αερισμό των χώρων που κινούνται οι ασθενείς, καθώς και παραμονή στο σπίτι για τουλάχιστον ένα με δύο εικοσιτετράωρα μετά την υποχώρηση του πυρετού.- Ένα άτομο με πυρετό, πρέπει να έχει περιορισμένη επαφή με το περιβάλλον του, και κυρίως ηλικιωμένους, εγκύους και μικρά παιδιά. Όποιος φροντίζει για τον ασθενή με πυρετό, πρέπει να πλένει συχνά τα χέρια του με ζεστό νερό και σαπούνι ή με τα ειδικά αντισηπτικά σκευάσματα.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2016/02/herbs-fever.html#ixzz6CuLJDAzT>