

Πόσα νυκιάζετε για τον πυρετό;



Γιατί συμβαίνει και τι

πρέπει να κάνετε όταν η θερμοκρασία του παιδιού χτυπάει “κόκκινο”;

Τα παιδιά ηλικίας μεταξύ 1 και 6 ετών έχουν κατά μέσο όρο οκτώ φορές το χρόνο πυρετό, με τη θερμοκρασία του σώματός τους να ξεπερνά τους 38,5 βαθμούς. Στους ενηλίκους ο πυρετός εμφανίζεται κατά μέσο όρο μία φορά το χρόνο. Ο πυρετός από μόνος του δεν είναι ασθένεια, αλλά ένα σημάδι ότι ο παιδικός οργανισμός πολεμάει κάποιον «εχθρό», π.χ. ιούς ή βακτήρια που προκαλούν κάποια μόλυνση. Όταν εξαντληθούν τα αποθέματα από ανοσοποιητικά στοιχεία με τα οποία είχε εφοδιαστεί το μωρό όσο βρισκόταν στην κοιλιά της μαμάς, ο οργανισμός του πρέπει να αντιμετωπίσει μόνος του τις επιθέσεις και να εξασκήσει τις δικές του αμυντικές δυνάμεις.

Στα παιδιά δεν έχει ωριμάσει ακόμη πλήρως ο ρυθμιστής της θερμοκρασίας που βρίσκεται στον εγκέφαλο. Γι’ αυτό λοιπόν, λόγω της «ευαίσθητης» λειτουργίας αυτού του «εσωτερικού θερμοστάτη», ανεβάζουν τόσο εύκολα πυρετό.

Από τους 36,5 στους 40

Συνήθως το ανθρώπινο σώμα έχει θερμοκρασία από 36,5 μέχρι 37,3 βαθμούς, ανάλογα με τον άνθρωπο και ανάλογα με τη στιγμή της ημέρας. Η θερμοκρασία του σώματος ακολουθεί ημερήσια διακύμανση (κιρκαδικός ρυθμός). Το πρωί γύρω στις 6 έχουμε την πιο χαμηλή θερμοκρασία, ενώ το απόγευμα γύρω στις 7 την πιο υψηλή. (Το ίδιο συμβαίνει και όταν έχουμε πυρετό: πέφτει το πρωί και ανεβαίνει το βράδυ.) **Όταν στον οργανισμό εισβάλλουν μικρόβια ή ιοί που προκαλούν ασθένειες, τότε αυτή η επίθεση δίνει στον εγκέφαλο το μήνυμα να ανεβάσει τη θερμοκρασία.** Τότε οι μύες αρχίζουν να τρέμουν -το τρεμούλιασμα

αυτό είναι ανεπαίσθητο και δεν το αντιλαμβανόμαστε- και από αυτή την κίνησή τους δημιουργείται θερμότητα. Τα αγγεία που καταλήγουν στην επιφάνεια του δέρματος (π.χ. στα πόδια, στα χέρια, στο μέτωπο και γενικώς στην επιδερμίδα) στενεύουν και δεν αιματώνονται καλά. Έτσι αισθανόμαστε το δέρμα μας εξωτερικά κρύο, ενώ αντίθετα εσωτερικά ο κορμός μας θερμαίνεται με γρήγορο ρυθμό. Όσο συνεχίζεται αυτή η διαδικασία και η θερμοκρασία ανεβαίνει, δεν καίμε. Μόνο μόλις το σώμα μας αισθανθεί ότι η διαδικασία έφτασε στο τέλος της και ότι ο πυρετός ανέβηκε, τότε αρχίζουν να «ξανανοίγουν» και να χαλαρώνουν τα εξωτερικά αγγεία. Σε αυτή τη φάση αναγνωρίζουμε τον πυρετό βάζοντας το χέρι μας στο μέτωπο που τώρα καίει!

Ο πυρετός «πολεμάει» τις αρρώστιες

Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, ανησυχείτε. Με το δίκιο σας, αφού αντιλαμβάνεστε ότι το παιδί είναι άρρωστο. Κι όμως, ο πυρετός δείχνει επίσης ότι ο οργανισμός του αμύνεται και προσπαθεί να πολεμήσει την ασθένεια. Αυτό που πρέπει να κάνετε, λοιπόν, είναι να υποστηρίξετε με απόλυτα φυσικό και ακίνδυνο για το παιδί τρόπο αυτή τη θεραπευτική διαδικασία.

Τι συμβαίνει στον παιδικό οργανισμό όταν ανεβαίνει η θερμοκρασία:

- Ενεργοποιούνται τα ανοσοποιητικά κύτταρα, μπαίνουν γρήγορα στην κυκλοφορία του αίματος και σκοτώνουν τα βακτήρια ή τους ιούς.
- Πολλά μικρόβια, για παράδειγμα ακόμη και ιοί της γρίπης, δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν πια στους 38,5 βαθμούς. Έτσι, καθώς ανεβαίνει ο πυρετός, τα ανοσοποιητικά κύτταρα μπορούν να κάνουν πιο εύκολα τη δουλειά τους.
- Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός και έτσι τα προϊόντα αποδόμησης απομακρύνονται γρήγορα και καθαρίζεται το αίμα. Αυτό είναι απολύτως αναγκαίο μετά τη μάχη των ανοσοποιητικών κυττάρων ενάντια στα μικρόβια.

Θέλω τη μαμά μου!

Μερικές φορές η ανεβασμένη θερμοκρασία προλαβαίνει μια αρρώστια στα πρώτα της στάδια. Για παράδειγμα, το παιδί κάνει μια δυο μέρες πυρετό και έπειτα περνούν όλα! Τα μικρόβια νικήθηκαν πριν προλάβουν να προκαλέσουν τα συμπτώματα της ασθένειας. Έτσι, λοιπόν οι θερμοκρασίες μέχρι 39 βαθμούς δεν θα πρέπει να σας τρομοκρατούν. Από την άλλη βέβαια, ο πυρετός κοστίζει πολλή δύναμη. Και αυτό γιατί **όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει, ο παιδικός οργανισμός καταναλώνει σχεδόν τη διπλάσια ενέργεια**. Έτσι το πιτσιρίκι εξαντλείται, νιώθει κουρασμένο και αναζητά έντονα τη μαμά ή τον μπαμπά. Όλη αυτή η αναστάτωση γίνεται ανεκτή μόνο όταν έχει δίπλα του τους δικούς του οικείους ανθρώπους. Αυτό σημαίνει νύχτες αγρύπνιας για τους γονείς και διαρκή παρουσία δίπλα στο μικρούλι, για παρηγοριά και παρέα.

Πώς θα μετρήσετε τον πυρετό

Οι περισσότεροι γονείς καταλαβαίνουν ότι το παιδί τους έχει πυρετό από τα κατακόκκινα μαγουλάκια και το **ζεστό του μέτωπο**. Γιατί, όμως κοκκινίζουν τα μάγουλα και θερμαίνεται το μέτωπο; Διότι μέσω της επιδερμίδας του κεφαλιού το σώμα του προσπαθεί να απαλλαγεί από την υπερβολική θερμότητα. Από την άλλη, τα ζεστά χεράκια και ποδαράκια δεν είναι σημάδια πυρετού. Αντίθετα, συνήθως όταν το παιδί έχει πυρετό είναι κρύα.

Για να είστε, όμως, απολύτως σίγουροι ότι το παιδί έχει πυρετό πρέπει να μετρήσετε τη θερμοκρασία του με το ειδικό εργαλείο, δηλαδή το θερμόμετρο. Πώς όμως και σε ποιο σημείο; Με ένα «**υπεριώδες**» θερμόμετρο στο μέτωπο, στους κροτάφους ή στο αυτί; Με ένα «**ψηφιακό**» στην μασχάλη; Ή με ένα **μαλακό** θερμόμετρο (σαν πιπίλα) στο στόμα; Με κανένα από τα παραπάνω! Όπως τονίζουν οι ειδικοί, η μόνη αξιόπιστη και σίγουρη μέτρηση της θερμοκρασίας γίνεται από τον ποπό με ένα ψηφιακό θερμόμετρο. Αυτό δείχνουν οι τελευταίες έρευνες των παιδιάτρων.

Ο συγκεκριμένος τρόπος θερμομέτρησης δεν αρέσει στα παιδιά, τα οποία συνήθως προτιμούν το θερμόμετρο στο αυτάκι. Μπορείτε όμως να κάνετε τη διαδικασία πιο εύκολη. Και να πώς: ξαπλώστε το παιδί στο πλευρό, κρατήστε το γερά με το ένα χέρι και ανοίξτε τα ποδαράκια του. Περάστε την άκρη του θερμομέτρου με λίγη βαζελίνη ή νερό, πιάστε το με το δείκτη και τον αντίχειρα και σπρώξτε το αργά στον ποπό. Όση ώρα διαρκεί η θερμομέτρηση (2-3 λεπτά) τραγουδήστε του ή πείτε του ένα παραμυθάκι.

Αν ωστόσο το παιδάκι αρνείται πεισματικά να του πάρετε τη θερμοκρασία από τον ποπό, μην το πιέζετε. Βάλτε το θερμόμετρο κάτω από τη μασχάλη. Προσέξτε όμως να το τοποθετήσετε ακριβώς στο σωστό σημείο, σε μια ευθεία. Μόλις τελειώσει η θερμομέτρηση πρέπει να προσθέσετε μισό βαθμό στη θερμοκρασία που δείχνει το θερμόμετρο.

Πότε γίνεται η θερμομέτρηση;

Καλό είναι να παίρνετε τη θερμοκρασία του παιδιού σε **σταθερές ώρες**, π. χ. το πρωί και το απόγευμα, όπως επίσης πριν και μετά τη λήψη αντιπυρετικών (π.χ. υπόθετα κ.α.). Σημειώνετε πάντα τις ενδείξεις, σε περίπτωση που τις χρειαστεί ο γιατρός για να κάνει ένα σχεδιάγραμμα της πορείας του πυρετού. Αν το παιδί έχει ταυτόχρονα και διάρροια, εμετό ή εξάνθημα, πρέπει οπωσδήποτε να καλέσετε το γιατρό.

Με τη συνεργασία του **Παναγιώτη Χρηστίδη** (παιδίατρος).

Από: Καραγιάννη Ελένη

Πηγή: imommy.gr