

Gorączka – naturalny sprzymierzeniec

Gorączka u dziecka spędza sen z powiek wielu rodzicom. Większość z nas zapomina o jej roli, o tym, że to niezwykle proces mobilizacji organizmu. **Gorączka stymuluje układ immunologiczny do walki z infekcją, pomaga wrócić do zdrowia.**

Lekarze apelują do rodziców, by pamiętali, że gorączka nie zagraża zdrowiu dziecka. **Podstawowym celem leczenia powinna być poprawa komfortu, a nie obniżenie temperatury ciała.**

W dzisiejszych czasach tabletki, syropy czy czopki stanowią podstawę każdej domowej apteczki. Większość z nas zaopatruje się w te środki na wypadek gorączki czy przeziębienia. Żyjemy w świecie, który zdecydowanie oddalił się od swoich korzeni. Coraz bardziej ufamy koncernom farmaceutycznym, oddalając się od tradycji naszych przodków. A ci - zamiast lekarstw na receptę, wybierali zioła.

Gorączka jest fizjologicznym procesem zachodzącym w organizmie i jest wykorzystywana do zwalczania infekcji. Gdy najeźdźcy (wirusy, bakterie itp.) dostają się do organizmu, sygnał jest przesyłany do mózgu. Stąd kilkudniowa wyższa temperatura ciała, która pomaga usunąć intruza. Wzrost temperatury wzmacnia również działanie układu odpornościowego, enzymów katalizujących. **Gorączka stymuluje organizm do obrony, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się infekcji. Rozpoczyna proces gojenia i powrotu do pełni sił.**

Gorączka:

- ✓ jest całościową reakcją obrony i uzdrawiania organizmu,
- ✓ potwierdza sprawność układu immunologicznego,
- ✓ należy szukać jej przyczyn,
- ✓ jej przebieg należy “pielęgnować”, nie tłumić,
- ✓ stany bezgorączkowe w czasie przeziębienia są często sygnałem spadku odporności,
- ✓ u dzieci choroby infekcyjne przebiegają gwałtownie i często z wysoką gorączką. Brak gorączki może świadczyć o niewydolności układu odpornościowego dziecka.

O gorączce mówimy:

- **lekka:** 38 stopni C w pomiarze dziennym; 38,5 stopni C w pomiarze wieczornym,
- **mierna:** 38,5 stopni C w pomiarze dziennym; 39 stopni C w pomiarze wieczornym,
- **znaczna:** 39 stopni C w pomiarze dziennym; 39,5-40,5 stopni C w pomiarze wieczornym,
- **stan zagrożenia życia:** 41 stopni C i powyżej.

Porada lekarska jest konieczna, kiedy gorączka:

- jest gwałtowna lub zmienna aż do zagrożenia drgawkami,
- jest wysoka i trwa powyżej dwóch dni,
- jest wyczerpująca dla pacjenta,
- narasta bardzo szybko z coraz innymi objawami towarzyszącymi.

Co robić w czasie gorączki

Zanim udamy się do apteki po paracetamol i jego pochodne, w zależności od stanu chorego, a najlepiej po konsultacji lekarskiej, możemy zastosować kilka zabiegów przynoszących natychmiastową ulgę w gorączce.

- Przykrycie chorego jedynie poszewką lub prześcieradłem przy wysokiej gorączce (gdy stopy są zimne, należy docieplić je ciepłą butelką).
- Przykrycie grubą i ciepłą kołdrą przy stanach podgorączkowych do 38 stopni.
- Ocieranie i obmywanie wodą o temperaturze pokojowej, okłady i zawijania. Zwłaszcza przy wysokiej gorączce należy unikać okładów na czoło ze względu na szok termiczny dla układu nerwowego i możliwość wystąpienia drgawek.
- Kąpiele ochładzające o temperaturze o 1-2 stopni niższej od mierzonej gorączki, następnie w ciągu 10 min. dolewamy zimną wodę obniżając temperaturę kąpieli o 10 stopni C.
- Nacieranie karku, grzbietu, skroni, mostka, pachwin, okolic podkolanowych, nadgarstków i stawów skokowych maścią bursztynową kilkakrotnie na dobę.
- Masaże – np. okrężny brzucha.

Dieta w gorączce

Aby powyższe zabiegi mogły okazać się skuteczne, należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i właściwej diecie. **Zwykłe naturalnym objawem towarzyszącym gorączce jest niechęć do jedzenia.** Stąd, powinniśmy przyjmować czystą wodę lub naturalne soki (z marchwi, czarnej porzeczki, dzikiej róży, grejpfruta czy pomarańczy) rozcieńczone wodą oraz wykluczyć produkty zawierające białko odzwierzęce, takie jak: mięso, mleko, sery i jaja. Przy spadku temperatury możemy rozszerzyć dietę o buliony i zupy warzywne.

Innym sposobem „pielęgnacji” stanów gorączkowych jest stosowanie naparów ziołowych z kwiatu lipy, bzu czarnego, ziela skrzypu, kwiatu rumianku, owocu malin, liści brzozy, kwiatu tawoły, owocu głogu, dzikiej róży czy liścia pokrzywy.

Pamiętajmy, że tylko łagodne obniżanie gorączki o ok. pięć kresek co 12-24 godziny będzie dla nas dobroczynne. Nie zaburzy naturalnego przebiegu procesu i przeprowadzi chorego przez przełom uzdrawiający – tj. przesilenie objawów – ku zdrowiu. Przyspieszenie przebiegu tego procesu może jedynie odwlec chorobę, a nie usunąć przyczynę.

Źródło: naturalnews.com ; www.dziecisawazne.pl