

# ABC gorączki

written by Ewa Koziół

Czy kiedykolwiek przyglądaliście się dziecku, które przeszło gorączkę? Bardzo często jego organizm jest silniejszy i zdrowszy niż zanim wystąpiła gorączka. To ta przerażająca gorączka, której tak się obawiamy przez audycje w ogłupiającej telewizji. Dawne pokolenia mówiły, że to jej zasługa gdyż „wypaliła” w organizmie wszystko co szkodliwe. My się teraz śmiejemy, z dorobku medycyny naturalnej, czy jednak słusznie?

Gorączka nie jest chorobą! Faktem jest, że bardzo wysoka gorączka może doprowadzić do wielu szkód. z drugiej strony musisz mieć na uwadze, że gorączka jest naturalnym sposobem walki organizmu z infekcją, jest ona świetnym przykładem tego jak działa prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy. To nie gorączkę powinniśmy eliminować czy też zbijać, a znaleźć źródło choroby. Kiedy dziecko ma gorączkę musimy go nawadniać za pomocą wody. Często zdarza się tak, że gorączka jest nie wyłącznie rezultatem infekcji, ale może być również wynikiem odwodnienia organizmu, przegrzania czy zawału. Ponadto, należy pamiętać, że często przegrzanie i osuszenie organizmu może być efektem nieregularnego i utrzymującego się braku wypróżniania w takim przypadku szukaj rozwiązania problemów trawiennych. Dlatego nie walczmy z gorączką, a pomóżmy dziecku ją przetrwać i odżywiamy prawidłowo jego organizm. Jedyne co chce zrobić współczesna medycyna z gorączką to obniżyć ją.

## Roła gorączki

Cel gorączki, pomimo zaawansowania technologicznego i naukowego, nie do końca jest wytłumaczony przez świat nauki i medycyny konwencjonalnej która za pomocą aspiryny,

antybiotyków oraz paracetamolu stara się ją za wszelką cenę obniżyć. Najnowsze badania wskazują na to, że jednak gorączka nie jest chorobą, ale budowniczym i stymulatorem układu odpornościowego. Osoby zajmujące się medycyną tradycyjną powtarzały tę informację od pokoleń. Gorączka jest ogniem zainicjowanym przez nasz organizm który ma na celu leczyć nas podczas choroby i infekcji. Współcześnie medycynie ludowej wtórują naukowcy, co jedynie pokazuje jak niewiele świat nauki wie o ludzkim organizmie i jak bardzo nie docenia empirycznej wiedzy tysięcy pokoleń.

Badania pokazują, że w wyniku gorączki organizm rozpoczyna produkcję i uwalnianie rozmaitych substancji chemicznych, które zwalczają infekcję. co więcej, podwyższona temperatura tworzy środowisko, gdzie szkodliwe patogeny nie mogą sobie spokojnie żyć i się namnażać. O dobroczynnym wpływie gorączki wiedziały już nasze babcie, a dopiero teraz przyznają się do wiedzy o niej lekarze. To daje do myślenia. Wkrótce zapewne dowiemy się, że nagminne obniżanie gorączki a tym samym ogłupianie układu odpornościowego doprowadzić mogło do wzrostu chorób autoimmunologicznych.

## Co robić w czasie gorączki

Zadbaj o dziecko niech wypoczywa, nie koniecznie musi leżeć w łóżku, ale niech nie biega jak szalone. Temperatura pomieszczenia nie powinna być podnoszona, ale dziecko nie musi chodzić z czapką w domu. Nawadniaj je i podawaj odżywcze zupy, bez kostek ze sklepu, ale z prawdziwymi warzywami czy też mięsem. Organizm potrzebuje tego zwłaszcza, że gorączka może utrzymywać się przez kilka dni.

Kiedy masz gorączkę pij szklankę wody co godzinę, lub jeszcze lepiej  $\frac{1}{4}$  szklanki, małe dzieci powinny pić łyk wody co 15 do 30 minut. Jeśli osoba mająca gorączkę śpi wybudzają ją by napiła się wody. Małym dzieciom można na leżąco dać wodę za

pomocą rurki, samemu wciągając odrobinę wody do środka i upuszczając ją do ust dziecka. Podczas gorączki bądź w domu, dzięki temu unikniesz wtórnego zarażenia lub też komplikacji. Ponadto, po ustąpieniu gorączki odczekaj jeden dzień zanim wyjdiesz na zewnątrz. nie wolno spożywać cukru, nabiału i innych zimnych dań jak sałatki czy kanapki.

Naturalnie ochłódź organizm. Jak już wiesz gorączka jest potrzebna, lecz jeśli widzisz, że dziecko jest bardzo zmęczone i możesz je delikatnie ochłodzić. Efekt ochłodzenia możesz osiągnąć robiąc okłady, na czoło, nadgarstki, stopy czy kark lub włożyć je do wanny wypełnionej wodą. Pamiętaj, że jej temperatura nie powinna być niższa niż 2 stopnie od aktualnej temperatury dziecka, czyli jeśli dziecko ma 40 stopni gorączki to woda nie powinna być chłodniejsza niż 38 stopni.



# Bardzo wysoka gorączka

Kiedy gorączka staje się bardzo wysoka, dziecko nie chce pić warto by było zrobić lewatywę z delikatnego naparu kocimiętki, zwłaszcza, że część płynu zostanie wchłonięta w takim przypadku przez organizm. NIGDY nie RÓB LEWATYWY z ZIMNEJ WODY – GDYŻ MOŻESZ WYWOAŁAĆ SZOK, UŻYJ CIEPŁEJ WODY, JAK i NIGDY nie RÓB JEJ na SIŁĘ – NAJPIERW WYTŁUMACZ PROCEDURĘ.

## Znaj objawy zapalenia opon mózgowych

Bardzo często zapalenie opon mózgowych związane jest z powikłaniami niewyleczonej choroby. Może wystąpić wyniku podróży, przybywania na basenie publicznym gdzie osoba z zapaleniem opon mózgowych również przebywała, ale i może być wynikiem zbyt dużej konsumpcji wychładzających produktów jak lody, soki, owoce. do objawów zapalenia opon mózgowych należą między innymi gorączka lub nienormalne wahania temperatury, wymioty, sztywność karku – choć nie zawsze! (na przykład niemożność dotknięcia podbródkiem klatki piersiowej), ból karku, gorączka utrzymująca się przez trzy do czterech dni, przeraźliwy płacz, niechęć dziecka do trzymania na rękach, u niemowlaków wybrzuszenie miejsca gdzie znajduje się ciemienucha, senność, śpiączka, krwisto-czerwona wysypka, silny ból głowy, zaburzenia mowy, podwójne widzenie, porażenie mięśni, padaczka, konwulsje, charakterystyczne ułożenie ciała z podkurczonymi nogami, senność na przemian z pobudzeniem psychoruchowym, paraliż połowiczny, ból gardła i nadpobudliwość na jasne światło. Ogólnie da się zauważyć bardzo duże zmiany w zachowaniu dziecka. Jeśli objawy te wystąpią, jedź do szpitala jak najszybciej, bo wczesna

diagnoza uratuje życie Twojego dziecka. Często lekarze nie ufają rodzicom i odsyłają ich, mówiąc, że dziecko nie ma sztywnego karku, jednak w przypadku tej choroby opisany objaw może, ale nie musi wystąpić. nie dopuść do tego, aby Cię odesłano do domu. Takie objawy nie są normalne, nalegaj na przeprowadzenie testów. Czym się różni zapalenie opon mózgowych od przeziębienia czy grypy? Podczas grypy nie występuje sztywniejący kark ani też nieutulony i przeraźliwy płacz.



# Kiedy udać się do lekarza?

Najlepszy odczyt temperatury uzyskamy, mierząc ją w odbycie dziecka. Niestety jest to niebezpieczne (można uszkodzić ściankę odbytu) i Najlepszy odczyt temperatury uzyskamy, mierząc ją w odbycie dziecka. Niestety jest to niebezpieczne (można uszkodzić ściankę odbytu) i bardzo nieprzyjemne dla dziecka, dlatego najlepiej temperaturę mierzyć w pachwinie, gdyż tam jest ona najbardziej zbliżona do temperatury całego ciała (Mandelsohn, 1984). Jeśli gorączka utrzymuje się ponad trzy dni lub dziecko bardzo źle wygląda, powinniśmy udać się do lekarza (Mandelsohn, 1984).

Jeśli dziecko ma mniej niż trzy miesiące, powinna nas niepokoić temperatura przekraczająca 38°C i należy niezwłocznie udać się do lekarza. Taki wzrost temperatury może być spowodowany infekcją okołoporodową.

U dzieci powyżej trzeciego miesiąca do wizyty u lekarza powinna nas skłonić dopiero temperatura przekraczająca 39°C i utrzymująca się przez ponad trzy dni, połączona z wymiotami, problemami z oddychaniem, kaszlem trwającym kilkanaście dni czy innymi objawami nienormalnymi dla przeziębienia (NHS 3, 2013 i Mandelsohn, 1984).

Zadzwoń do lekarza, kiedy dziecko ma problemy z oddychaniem, często wymiotuje, ma drgawki lub wystąpiły inne niepokojące symptomy, bez względu na wysokość temperatury.

## Konwulsje gorączkowe

Rodzice obawiają się konwulsji spowodowanych gorączką, jednak

wielu naukowców potwierdza, iż pomimo ich dramatycznego przebiegu nie są one niebezpieczne dla dziecka i jego mózgu. Ponadto, jeśli dziecko ma skłonności do konwulsji gorączkowych, obniżenie temperatury nie spowoduje, że dziecko ich uniknie (NINDS, 2013). Pamiętaj jednak, że konwulsje nie są niebezpieczne jeśli zachowasz kilka najważniejszych zasad omówionych poniżej. w najbardziej aktualnych badaniach, przeprowadzonych przez grupę naukowców, dotyczących wpływu konwulsji gorączkowych na przyszły rozwój inteligencji dziecka, nie odkryto żadnego ich wpływu na osiągnięcia szkolne, poziom inteligencji, zachowanie czy sposób podejmowania decyzji. Potwierdziło to jedynie wyniki poprzednich badań naukowców z całego świata (Sillanpää, 2011). Dodatkowo na stronie NHS czytamy, iż konwulsje nie mają żadnego związku z późniejszą śmiertelnością dzieci i dorosłych (NHS 4, 2013). Konwulsje gorączkowe są normalną reakcją organizmu na zbyt szybki wzrost temperatury (a nie na samą wysoką gorączkę), występują w ponad 80% przypadków i nie ma ani jednego potwierdzonego śmiertelnego przypadku po ich wystąpieniu.

Normalne konwulsje:

- są umiarkowane oraz charakteryzują się tym, iż:
- nie trwają dłużej niż 15 minut,
- dziecko trzęsie się, rusza oczami i językiem, ma konwulsje
- nie powtarzają się.

Poważne konwulsje:

- występują u 20% dzieci oraz charakteryzują się tym, że:
- trwają dłużej niż 15 minut,
- mają miejsce w jednej połowie ciała dziecka,
- powtarzają się.

W każdym z powyższych przypadków zadzwoń do lekarza i nie dawaj dziecku nic do jedzenia ani picia w ciągu godziny



od ich wystąpienia (gdyż zwyczajnie może się zakrztusić).

Jeśli wystąpią konwulsje:

- Po pierwsze uspokój się, konwulsje nie zagrażają życiu dziecka,
- ułóż dziecko na podłodze lub na ziemi, mów do niego,
- aby zapobiec zadławieniu, połóż dziecko na jego prawym lub lewym boku, z twarzą przekręconą w tym samym kierunku, ewentualnie skierowaną w stronę brzucha,
- jeśli masz możliwość, delikatnie usuń wszelkie przedmioty znajdujące się w ustach dziecka, a następnie włóż mu pomiędzy dżiasta coś twardego (ciasno zwiniętą rękawiczkę, cokolwiek, co możesz utrzymać, a co pozwoli Twojemu dziecku mieć otwarte usta), dzięki czemu będzie mogło ono oddychać i nie odgryzie sobie języka (nie używaj do tego celu swoich palców!),
- delikatnie trzymaj głowę dziecka, tak aby nie uderzała ona o twarde podłoże,
- jeśli drgawki trwają ponad 10 minut lub są to pierwsze drgawki dziecka, niezwłocznie udaj się do szpitala,
- jeśli drgawki trwają krócej, udaj się jak najszybciej do swojego pediatry (nie szpitala), aby ustalić przyczynę gorączki, zwłaszcza jeśli dziecko ma sztywny kark, mocno wymiotuje lub jest bardzo osowiałe (NINDS, 2013). Jeśli drgawki trwały krótko i jest to noc, musisz czuwać. To normalne, że dziecko będzie wycieńczone i zaśnie. Twoim zadaniem jest co piętnaście minut wybudzanie i sprawdzanie że dziecko jest świadome i prawidłowo reaguje i tak przez kilka godzin.