

Odkąd medycyna rozwinęła się na tyle, by efektywnie leczyć występujące często infekcje lub zakażenia, przestaliśmy uznawać gorączkę za poważny objaw chorobowy. Choć podwyższona temperatura zazwyczaj nie jest szczególnie niebezpieczna dla zdrowia, warto kontrolować sytuację, a kiedy gorączka pojawia się regularnie – zgłosić problem lekarzowi.

Powszechnie uznaje się, że prawidłowa ciepłota ciała wynosi 36,6°C. Reguła ta ma jednak zastosowanie wtedy, kiedy mierzymy temperaturę pod pachą. Bardziej precyzyjne wyniki otrzymamy, dokonując pomiaru w ustach – wtedy powinniśmy uzyskać około 36,9°C. Równie dokładny jest pomiar ciepłoty mierzony w odbytnicy, praktykowany często u dzieci, a także na błonie bębenkowej w uchu. W takiej sytuacji idealna temperatura wynosi o pięć kresek więcej niż pod pachą.

Nie bez powodu mowa tu jednak o "idealnej temperaturze". Niewielkie odchylenia od tej wartości traktowane są jako norma, a gorączkę rozpoznajemy gdy ciepłota ciała wynosi powyżej 38,0°C. Z kolei zakres od 37,1 do 38,0°C nazwano stanem podgorączkowym.

### **Czym jest gorączka i skąd się bierze?**

Gorączka to jeden z podstawowych mechanizmów obronnych organizmu, który stanowi wsparcie dla układu odpornościowego w odpowiedzi na inwazję czynników zakaźnych, np. bakterii, wirusów, grzybów czy pasożytów. Jest ona naturalnym procesem samoobrony organizmu przed szkodliwymi substancjami. Podwyższona temperatura ciała zmniejsza stężenie żelaza i cynku w osoczu, co hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych. Dochodzi również do przyspieszenia metabolizmu, przez co organizm sprawniej usuwa toksyny. Następuje aktywacja układu immunologicznego i produkcja/ mobilizacja przeciwciał.

Gorączka wywołuje u chorego zaniepokojenie, ale tak naprawdę oznacza, że organizm reaguje, a system immunologiczny ma wystarczająco dużo siły witalnej, aby pobudzić organizm do walki z chorobą. Badania kliniczne potwierdziły korzystny wpływ umiarkowanej gorączki na przebieg zakażeń wirusowych i bakteryjnych u ludzi. Ma ona skracać czas trwania choroby, łagodzić objawy oraz zmniejszając śmiertelność. Póki więc temperatura nie jest zbyt wysoka, nie trzeba jej od razu zwalczać – chyba że łączy się z bardzo złym samopoczuciem.

Wielkość wzrostu temperatury ciała ma istotne znaczenie. Już od 39,5 do 40,5 stopnia Celsjusza rozpoznajemy znaczną gorączkę, zaś gdy temperatura ciała przekroczy 41 stopni, mówimy o nadmiernej gorączce. O ile stan podgorączkowy lub nieznaczna gorączka nie powodują upośledzenia funkcji życiowych, o tyle temperatura powyżej 40 stopni Celsjusza powoduje już objawy kliniczne i zmiany biochemiczne. Może dojść do zaburzeń świadomości, omamów i upośledzenia ośrodka kontroli temperatury. Wzrost o kolejne stopnie Celsjusza może prowadzić do uszkodzenia struktur komórkowych oraz zaburzenia procesów chemicznych zachodzących w organizmie. Temperatura ciała 42-43 stopnie powoduje nieodwracalne zmiany w mózgu mogące skończyć się śmiercią.

Oznacza to, że w pewnym momencie wysoka temperatura przestaje pełnić swoją wersję obronną, a zaczyna być poważnym zagrożeniem dla naszego życia.

### **Czy gorączka zawsze świadczy o zakażeniu?**

Gorączka jest bardzo niecharakterystycznym objawem chorobowym, który nie tyle świadczy, że organizm został zaatakowany, co raczej, iż organizm uznał, że został zaatakowany. Podwyższona temperatura ciała jest, jak wspomniano, ogólnoustrojowym objawem jakiegokolwiek reakcji zapalnej: zakażenia, ale także w przebiegu chorób autoimmunologicznych, kiedy to organizm atakuje sam siebie, czy alergicznych – gdy czynniki nieszkodliwe wywołują przesadną reakcję.

Podobnie jest w przypadku chorób rzadkich. Częste i intensywne gorączkowanie może być objawem m.in. pierwotnych niedoborów odporności czy, rzadziej, choroby Gauchera. Alarmująca powinna być dla nas powtarzalność występowania objawów, odporność na leki, wysokie wartości temperatury (>39 stopni), jak również współwystępowanie innych, nawet pozornie niepowiązanych ze sobą symptomów.

– *W przypadku choroby Gauchera mowa o ogólnym poczuciu przemęczenia czy obniżeniu tolerancji wysiłku. Oprócz objawów subiektywnych w badaniu możemy stwierdzić powiększenia śledziony i wątroby, lekką lub umiarkowaną małopłytkowość czy znaczną tendencję do siniaczenia. Objawami choroby Gauchera mogą być również anemia, bóle kostno-stawowe lub osłabienie struktury kości. Pacjenci z podobnymi symptomami są często kierowani do hematologa, gdyż wspomniane symptomy mogą odpowiadać rozrostowym schorzeniom hematologicznym jak białaczki czy chłoniaki – tłumaczy prof. dr hab. med. Beata Kieć-Wilk, kierowniczka Pracowni Rzadkich Chorób Metabolicznych, Katedry Chorób Metabolicznych UJCM w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie, współpracująca z Fundacją Saventic. – Wykluczenie chorób z grupy nowotworów szpiku jest istotnym elementem diagnostycznym, jednak potem pacjenci z tą chorobą, z uwagi na liczne i zróżnicowane symptomy, zaczynają być odsyłani do różnych specjalistów, co istotnie opóźnia postawienie prawidłowej diagnozy. Osoby, które poszukują pomocy w procesie diagnostycznym mogą zwrócić się o pomoc do Fundacji Saventic, która przeprowadza badania przesiewowe przy użyciu metody DBS. Metoda ta polega na pobraniu krwi włośniczkowej z opuszka palca i wykonaniu specjalistycznych analiz. Po ewentualnym rozpoznaniu choroby Gauchera pacjent jest kierowany do najbliższych, od miejsca zamieszkania pacjenta, referencyjnych ośrodków leczenia – dodaje ekspertka.*

### Gorączka u dzieci

Gorączkę u dziecka rozpoznaje się przy podwyższonej temperaturze ciała powyżej 38–38,5°C. Ma ona zazwyczaj samoograniczający przebieg, choć może być objawem poważnych chorób. W przypadku wystąpienia gorączki u dziecka ważne jest zastosowanie leczenia przyczynowego choroby, której ona towarzyszy.

Stan podgorączkowy u dziecka jest definiowany jako podwyższona temperatura ciała – zazwyczaj w granicach 37–37,9°C. Jest on oznaką mobilizacji organizmu do zwalczania infekcji lub choroby i nie wymaga leczenia przeciwgorączkowego. Należy pamiętać także, że temperatura ciała może się wahać w ciągu doby nawet o 1°C, zazwyczaj najwyższa jest wieczorem.

Gdy temperatura ciała przekroczy 40 stopni, należy mieć na uwadze, że mogą pojawić się zaburzenia świadomości i inne poważne uszkodzenia. Taką gorączkę należy natychmiast obniżyć. Należy zadbać o to, aby dziecko przyjmowało odpowiednią ilość płynów w celu zapobiegania odwodnieniu. W przypadku wysokiej temperatury zazwyczaj zaleca się stosowanie paracetamolu oraz ibuprofenu.

– *Gorączka również do najczęstszych odczynów poszczepiennych – zarówno u dzieci, jak i dorosłych, a pojawia się zazwyczaj w ciągu doby od podania szczepionki. Zwykle ustępuje samoistnie po 2–3 dniach,*

## Gorączka – oznaka infekcji, ale również innych poważnych problemów zdrowotnych

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 09, sierpień 2023 08:46

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 631

---

*jednak*

*w przypadku szczepionek żywych, np. przeciwko odrze, śwince i różyczce, może wystąpić nawet 2 tygodnie po szczepieniu. Jeśli okres ten się przedłuży, nawraca lub temperatura jest bardzo wysoka (>40 stopni), należy pilnie skontaktować się ze specjalistą. Przedłużające się odczyny poszczepienne, nawracające infekcje dróg oddechowych: ucha, zatok, zapalenia płuc wymagającej częstej i długotrwałej antybiotykoterapii, czy też nawrotowe infekcje wirusowe często są bowiem objawami niedoborów odporności, wymagającymi leczenia specjalistycznego – informuje prof. dr hab. med. Beata Kieć-Wilk współpracująca z Fundacją Saventic.*

*Źródło: IP*