

Horečka je jedním z nejčastějších příznaků virových onemocnění a zároveň důležitým obranným mechanismem těla.

HOREČKA

Co opravdu funguje a čemu se raději vyhnout?

Vyšší teplota pomáhá imunitnímu systému rychleji reagovat na infekci, na druhou stranu ale klade na organismus zvýšené nároky – zrychluje metabolismus, zvyšuje spotřebu energie i tekutin, zatěžuje oběhový systém. Jak předejít komplikacím a cítit se během nemoci lépe? Základem je dostatečná hydratace, doplňování minerálních látek a rozumné snižování horečky.

Zvýšená teplota versus horečka

„Lékaři rozlišují mezi zvýšenou teplotou (37–37,9 °C), kterou není třeba snižovat, a horečkou (od 38 °C), kdy už má smysl zasáhnout,“ upozorňuje praktická lékařka MUDr. Kristýna Veselá z pražské Flexi Clinic. „Medikamentózní snížení horečky lze zvládnout pomocí léků s paracetamolem nebo ibuprofenem, silnější přípravky už bývají vázány na předpis. Je dobré mít na paměti, že cílem není dostat teplotu na normální hodnotu, stačí ji snížit o 1–2 °C, aby se tělu ulevilo. Účinné tak mohou být i nefarmakologické postupy jako opakované sprchování vlažnou (zhruba 25 °C teplou) vodou po dobu 2 minut. Vyzkoušet můžete i deseti až patnácti minutový zábal hrudníku a břicha do osušky namočené do vlažné vody (končetiny ničím nepřikrývejte). Nikdy však nespρχujte ani neaplikujte zábal na mramorovanou kůži nebo studené,

promodralé končetiny, které mohou poukazovat na problémy s prokrvením. Tělo se v tomto případě nesmí ochlazovat, protože kůže je v tenkých cévách zúžená a ochlazováním by se stav ještě zhoršil. Důležité rovněž je nepřehřívát místnosti, často větrat a nezabalovat se do příliš teplých peřin,“ dodává námi oslovená lékařka.

Důležité pocení

Nutno podotknout, že k ochlazení organismu dochází i pocením, které horečku doprovází. Je ale třeba mít na paměti, že produkce potu může během 24 hodin dosáhnout až několika litrů, které pak je nutné tělu dodat. Proto by pitný režim u člověka s horečkou měl být



Tělo horečku potřebuje. Zvýšenou teplotu (37–37,9 °C) ale není třeba snižovat vůbec.



Horečka je přirozená obranná reakce těla na infekci nebo zánět. Není to nemoc sama o sobě, ale signál, že tělo bojuje s patogeny, které se při vyšší teplotě hůře množí.

vyšší než u zdravého jedince. „Potřeba tekutin roste přibližně o 12 % s každým stupněm teploty nad 37 °C. Obvyklé dva litry denně se tak při horečce snadno promění ve tři, případně i více. Přitom žízeň nastupuje se zpožděním, takže spoléhat se na ni nestačí. Ideální je průběžně popíjet menší množství tekutin a nedělat velké pauzy,“ doplňuje internista a kardiolog prof. MUDr. Jan Piřha, CSc., předseda Fóra zdravé výživy.

Doplňujte minerály

Co se samotné formy týče, čistá voda zdaleka nestačí. „Společně s tekutinami tělo při horečce ztrácí i cenné minerální látky – zejména sodík, draslík a chloridy,“ přidává se biochemička RNDr. Michaela Bebová, spolupracovnice AquaLife Institutu. Ty jsou nezbytné pro správné fungování nervů, svalů, srdce i celkovou rovnováhu vnitřního prostředí. Pokud doplňujete pouze čistou vodu bez minerálních látek, může se iontová nerovnováha ještě prohloubit. Organismus využije tekutiny daleko lépe, pokud zároveň přijme ionty, které naopak pomáhají hydrataci udržovat. Skvělými pomocníky proto jsou přírodní minerální vody poskytující organismu jak potřebnou hydrataci,

tak i důležité minerály. „Minerálky jsou vhodné pro všechny včetně pacientů s vysokým krevním tlakem, kterým se často nesprávně doporučuje pít minerálek omezit. Naopak, pokud obsahují hořčík nebo draslík, mohou léčbu vhodně doplňovat. Určité močopudné léky používané při léčbě srdečního selhání totiž mohou hladiny těchto minerálů nebezpečně snižovat,“ pokračuje MUDr. Jan Piřha.

Stravu odlehčete

Speciální kapitolou je stravování během virózy. „Organismus je při horečce ve stavu, kdy spotřebovává více energie, ale zároveň nechce být zatěžován složitým trávením. Těžká, tučná nebo nadýmavá jídla mohou zhoršit nevolnosti. Rozhodně lepší volbou jsou proto lehce stravitelná jídla – polévky, kaše, jogurty, pyré, měkké ovoce či jednoduché sacharidové přílohy. Vývary dodají kromě tekutin i sůl, aminokyseliny a malé množství energie. Zředěné ovocné šťávy zase pomohou doplnit rychle cukry, což je užitečné při nechutenství. Pokud ale tělo vyžaduje odpočinek, jedno až dvoudenní hladovění mu neublíží – samo si řekne, kdy a na co má nebo nemá chuť,“ radí MUDr. Veselá.

JAK SNÍŽIT HOREČKU?

- Dospělí mohou užít léky s paracetamolem nebo ibuprofenem (nepřekračujte denní dávku), u dětí jsou ideální čípky.
- Omývání a sprchování vlažnou vodou (25–30 °C) po dobu dvou minut. Po dvaceti minutách případně proces opakujte.
- Přikládání vlhkých ručníků na čelo, krk, podpaží, u dětí spíše na hrudník a břicho. Končetiny nechávejte volné.
- Omývání těla houbou navlhčenou ve vlažné vodě.
- Priessnitzův zábal – namočte bavlněnou látku do studené (u dětí vlažné) vody, dobře vyždímejte a přiložte přímo na kůži. Překryjte igelitem (musí přesahovat mokrou látku), na něj přiložte teplý ručník, šátek nebo vlněnou šálu, upevněte a nechte působit 10–20 minut. Poté sundejte, dejte si pauzu, která by měla být stejně dlouhá jako doba zábalu, a dle potřeby zopakujte.

Důležité
je při horečce
dostatečné
doplnění
tekutin



Čím zapíjet léky

Spousta lidí léčiva zapíjí čímkoliv, co zrovna mají po ruce, což podle prof. Piňhy není správné. „Sebelepší léčivo nemusí působit správně, pokud je doprovázeno nevhodným nápojem. Nejvhodnější je neperlivá voda nebo slabě až středně mineralizovaná minerálka pokojové teploty. Syčené nápoje mohou zvýšit kyselost žaludečních šťáv

a některé léky znehodnotit ještě před vstřebáním.“ K zapíjení léků se naprosto nehodí zejména pivo, mléko nebo ovocné džusy jako grapefruitový či pomerančový. Problematické jsou ale také čaje. „Zelené a černé čaje obsahují kofein a další aktivní látky, které mohou účinky léků zesilovat, nebo naopak oslabovat. Podobné riziko mohou mít i některé bylinné čaje. Ovocné čaje jsou sice bezpečnější, ale

mnoho z nich obsahuje ibišek, který může vstřebávání léčiv také ovlivnit. Sázkou na jistotu je proto obyčejná a minerální voda,“ doporučuje RNDr. Bebová.

Kdy povolat lékaře?

Ačkoli většinu virových onemocnění lze zvládnout doma, jsou situace, kdy je nezbytná lékařská pomoc: pokud horečka přetrvává déle než tři dny, je extrémně vysoká, nereaguje

na léky nebo je doprovázena zvracením, bolestí hlavy, břicha nebo na hrudi, ztuhlou šíjí či poruchami vědomí. Vyhledat lékaře je nutné také tehdy, když nemocný nedokáže dostatečně přijímat tekutiny. U dětí a seniorů je důvodem k ostražitosti již několik hodin nedostatečného pití. Právě dehydratace bývá častou komplikací, která průběh onemocnění významně zpomaluje a zhoršuje.

— inzerce —

Čistá přírodní síla

Černý česnek zklidní
hladinu cholesterolu
a rozproudí chuť
do života.

TEREZIA

Máme síl
na rozdávání

Žádejte ve více než 2 500 lékárnách nebo na www.terezia.eu

Doplňek
stravy

... se
zdravím
dokáže
zázraky

