Έχω πυρετό. Πόση δόση και πότε να πάρω αντιπυρετικό; / είναι σύμμαχος ο πυρετός;

Κατηγορία: Συμπτώματα
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 12 Αυγούστου 2025 21:55
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 736



Για τη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος με τα αντιπυρετικά, υπάρχει μια απαραίτητη προϋπόθεση, που δεν είναι άλλη από τη σωστή ενυδάτωση.

Έχω πυρετό.
Πόση παρακεταμόλη να πάρω;
Πότε να την παίρνω;
Μήπως είναι καλύτερο να μείνω με τον πυρετό; Δρα κατά των μικροβίων, δεν δρα;

Πάμε να δούμε μαζί τις απαντήσεις; (Όσες έχω τέλος πάντων).
Λάβετε υπόψιν σας ότι δεν επιχειρώ να υποκαταστήσω τον γιατρό σας, εκείνος ξέρει καλύτερα. Επίσης, αν δεν έχετε γιατρό, θα πρέπει να βρείτε έναν, διότι αυτά που γράφω εδώ είναι για γενική ενημέρωση και στην περίπτωσή σας ίσως δεν ισχύουν. Ακόμη, τονίζω ότι αυτά που ακολουθούν αφορούν ενήλικες και ότι είναι απολύτως αδύνατον να καλύψω το θέμα σε όλες τις πτυχές του (ελπίζω να καταλαβαίνετε…).

Πάμε να δούμε πρώτα τι είναι ο πυρετός;
Ας υποθέσουμε ότι μια κρύα νύχτα του χειμώνα το σπίτι σας έχει γίνει «ψυγείο». Σηκώνεστε το πρωί και ξεπαγιάζετε. Πρέπει να ανάψετε τη θέρμανση. Ας υποθέσουμε ότι έχετε αυτόνομη θέρμανση ή κλιματισμό. Τι κάνετε;

Αφού ενεργοποιήσετε το σύστημα θέρμανσης, ρυθμίζετε τον θερμοστάτη. Βάζετε, ας πούμε, τη θερμοκρασία στους 25 βαθμούς Κελσίου, για να ζεσταθεί το σπίτι γρήγορα. Μέχρι να γίνει αυτό, φοράτε και κάτι πιο χοντρό, φτιάχνετε και ένα ζεστό και περιμένετε.

Κατηγορία: Συμπτώματα
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 12 Αυγούστου 2025 21:55
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 736

Αυτό ακριβώς κάνει και ο οργανισμός σας όταν αποφασίζει να ανεβάσει πυρετό: ρυθμίζει τον θερμοστάτη του σώματος (που βρίσκεται στον εγκέφαλο) σε μεγαλύτερη θερμοκρασία, και κινητοποιεί όποιο από τα μέσα που διαθέτει μπορεί να κρατήσει τη θερμότητα.
Συνεπώς: πυρετός = ρύθμιση του θερμοστάτη του οργανισμού σε υψηλότερο επίπεδο.
(Προσοχή: υπάρχουν και καταστάσεις κατά τις οποίες η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται, χωρίς συμμετοχή του θερμοστάτη. Τότε μιλάμε για «υπερθερμία» και όχι για πυρετό. Το παρόν κείμενο αναφέρεται μόνο στον πυρετό. Επίσης πυρετός δεν σημαίνει απαραίτητα λοίμωξη και αυτό είναι συχνή πηγή λαθών).

Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι η θερμοκρασία στο δωμάτιο ανέβηκε, και δεν χρειάζεστε περισσότερη ζέστη. Τι κάνετε;
Κατεβάζετε τον θερμοστάτη σε μια πιο ανεκτή θερμοκρασία.

Αυτό ακριβώς κάνουν τα αντιπυρετικά φάρμακα: (επανα)ρυθμίζουν τον θερμοστάτη του σώματος σε μικρότερη θερμοκρασία.
Βασική, βασικότατη επισήμανση (αν είναι να κρατήσετε ένα μόνο πράγμα από αυτές τις γραμμές, κρατήστε αυτό):
για τη μείωση της θερμοκρασίας του σώματος με τα αντιπυρετικά, υπάρχει μια απαραίτητη προϋπόθεση, που δεν είναι άλλη από τη σωστή ενυδάτωση.

Αν υποθέσουμε ότι ξεχάσατε να κατεβάσετε τον θερμοστάτη στο δωμάτιο, και αυτό έγινε «φούρνος», οπότε τώρα δυσφορείτε από την πολλή ζέστη, δεν μπορείτε να έχετε την απαίτηση να πέσει η θερμοκρασία αμέσως μόλις τον κατεβάσετε. Ακόμα και αν κλείσετε εντελώς τη θέρμανση, η παγιδευμένη θερμότητα θα κάνει ώρα για να φύγει. Για γρήγορο αποτέλεσμα θα πρέπει να βγάλετε κανένα ρούχο ή ακόμα και να ανοίξετε για λίγο κάποιο παράθυρο.

Σε πλήρη αναλογία, δεν μπορείτε να έχετε την απαίτηση να πέσει η θερμοκρασία αμέσως μόλις δράσει το αντιπυρετικό, αν είστε αφυδατωμένος.
Για να έχετε λοιπόν άμεσο (αντιπυρετικό) αποτέλεσμα, θα πρέπει να ιδρώσετε. Αν πίνετε νερό με το σταγονόμετρο επειδή στην αρρώστια «δεν πάει τίποτε κάτω», λυπάμαι, ο πυρετός δεν θα πέσει, τουλάχιστον τόσο γρήγορα όσο επιθυμείτε. Αν ήπιατε μισό ποτήρι νερό με το χάπι του αντιπυρετικού, ίσα-ίσα για να μην σας κάτσει στον οισοφάγο, το ίδιο. Αν είστε επαρκώς ενυδατωμένος και ιδρώσετε, θα πρέπει να ενυδατωθείτε κι άλλο για να αναπληρώσετε αυτό που χάσατε με τον ιδρώτα.
Συμπέρασμα: πίνετε άφθονα υγρά ούτως ή άλλως, ειδικά όμως αν θέλετε να δρουν τα αντιπυρετικά.

Πάμε στην παρακεταμόλη;
Η παρακεταμόλη είναι ευρέως χρησιμοποιούμενο, δραστικό και γενικά ασφαλές φάρμακο.
Το μεγαλύτερο πλεονέκτημά της; Σέβεται το στομάχι.
Το μεγαλύτερο μειονέκτημά της; Έχει ελάχιστη (και αν) αντιφλεγμονώδη δράση. Είναι εξαιρετικό αναλγητικό και αντιπυρετικό, αλλά αντιφλεγμονώδες δεν είναι. Σε περιπτώσεις λοιπόν που ο πυρετός συνοδεύεται από έντονη φλεγμονή, ή θα πρέπει να αντικαθίσταται από, ή θα πρέπει να συγχορηγείται με, αντιφλεγμονώδη. Αν π.χ. έχετε οξεία αμυγδαλίτιδα και «τα λαιμά» σας είναι πρησμένα, μαζί με την υπόλοιπη αγωγή καλό είναι να λαμβάνετε και κάποιο αντιφλεγμονώδες φάρμακο και όχι παρακεταμόλη ή, τέλος πάντων, όχι σκέτη παρακεταμόλη.

Κατηγορία: Συμπτώματα
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 12 Αυγούστου 2025 21:55
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 736

Πόση παρακεταμόλη;
Αν ανοίξετε οποιοδήποτε φύλλο οδηγιών ή εγχειρίδιο ή και σύγγραμμα αναφοράς ακόμα-ακόμα, θα διαβάσετε περίπου τα εξής:
«0,5-1 γραμμάριο (500-1.000mg), ανά 4-6 ώρες, με μέγιστη ημερήσια δόση τα 4 γραμμάρια».
Εγώ θ' αρχίσω από το τέλος: «μέγιστη ημερήσια δόση τα 4 γραμμάρια». Δηλαδή όχι παραπάνω από 8 δισκία των 500mg ή 4 δισκία των 1.000mg ανά 24ωρο.
Ο λόγος που αρχίζω από το τέλος, είναι ότι με επιπόλαια ανάγνωση κάποιος μπορεί να σταθεί στο μέγιστο από τα πρώτα νούμερα (1 γραμμάριο) και στο ελάχιστο από τα δεύτερα (κάθε 4 ώρες) και να λάβει 6 γραμμάρια ημερησίως (υπερδοσολογία). Σημειώστε ότι, όπως σε κάθε φάρμακο, δεν είναι απαραίτητο να υπερβεί κανείς τη συνιστώμενη δοσολογία για να έχει παρενέργειες. Απλώς η «μέγιστη ημερήσια δόση» θεωρείται σε γενικές γραμμές ασφαλής.
Σημειώστε επίσης ότι η «μέγιστη ημερήσια δόση» δεν είναι απαραίτητα η συνιστώμενη δόση. Προσωπικά ας πούμε συνιστώ 2, το πολύ 3 γραμμάρια παρακεταμόλης ανά 24ωρο.

Πότε να παίρνει κανείς παρακεταμόλη; Από ποιο επίπεδο πυρετού και άνω;

Εδώ, λυπάμαι, αλλά δεν μπορώ να απαντήσω ευθέως. Την άρνησή μου αυτή θα τη δικαιολογήσετε ασφαλώς, αν σας πω τα εξής:
Δεν υπάρχει καλώς καθορισμένο και ευρέως αποδεκτό επίπεδο θερμοκρασίας σώματος, του οποίου η υπέρβαση να ορίζει τον πυρετό. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν υπάρχει συγκεκριμένη «φυσιολογική» θερμοκρασία στο ανθρώπινο σώμα. Καταφεύγουμε λοιπόν στη στατιστική, έχοντας πάντα κατά νου ότι κάποιος που δεν εμπίπτει στα στατιστικά όρια μπορεί να είναι απολύτως φυσιολογικός.

Οι μεγαλύτερες μελέτες δείχνουν ότι η μέση θερμοκρασία σώματος στους πληθυσμούς των υγιών ενηλίκων είναι 36,6 βαθμούς Κελσίου (προσέξτε: όχι η μέση θερμοκρασία ενός ανθρώπου κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά η μέση θερμοκρασία ενός πληθυσμού ανθρώπων). Αυτό δεν λέει και πολλά. Δεν είναι όλος ο πληθυσμός υποχρεωμένος να είναι ζυγισμένος-στοιχημένος κοντά στη μέση τιμή. Υπάρχουν απολύτως φυσιολογικές αποκλίσεις, ακόμα και μεγάλες.

Σημασία λοιπόν για να δούμε αν υπάρχει πυρετός έχει η συνήθης θερμοκρασία του σώματος του συγκεκριμένου ανθρώπου.
Οι ίδιες μελέτες δείχνουν ότι το 99% των υγιών ενηλίκων έχει θερμοκρασία που δεν υπερβαίνει τους 37,7 βαθμούς Κελσίου εντός του 24ώρου.

Από εκεί και πέρα το χάος: άλλοι ορίζουν ως πυρετό, αυθαίρετα, τους 38, τους 38,2, ή τους 38,5 βαθμούς, άλλοι βάζουν στα θερμόμετρα, επίσης αυθαίρετα, όριο τους 37 βαθμούς προς χάριν της στρογγυλοποίησης, άλλοι από το 36,6 και επάνω (μέχρι το 38, το 38,2, ή το 38,5) μιλούν για «δέκατα» κ.λπ. κ.λπ.

Στο χάος συντελούν και τα παρακάτω:
– η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να διαφέρει έως και 0,5 βαθμούς μεταξύ πρωϊνής μέτρησης και απογευματινής (μικρότερη το πρωί) και κάτι τέτοιο είναι απολύτως φυσικό
– στις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας η θερμοκρασία μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια του κύκλου (αυξάνεται στην ωορρηξία)
– άλλοι μετρούν τη θερμοκρασία στη μασχάλη, άλλοι στο μέτωπο, άλλοι στο αυτί, άλλοι

Κατηγορία: Συμπτώματα
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 12 Αυγούστου 2025 21:55
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 736

στο στόμα, άλλοι στον πρωκτό
– άλλοι μετρούν με υδραργυρικά θερμόμετρα, άλλοι με θερμόμετρα υπερύθρων, άλλοι με ηλεκτρονικά και πάει λέγοντας

Χάος απερίγραπτο, μερικές φορές δεν βγαίνει άκρη.
Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται το εξής (προτείνω να το κρατήσετε οπωσδήποτε κι αυτό): Κατά την ανάρρωση από λοιμώδη νοσήματα, ακόμη και από πολύ απλά, ο φυσιολογικός θερμοστάτης του σώματος αργεί ενίοτε να επιστρέψει στο σημείο που ήταν πριν την ασθένεια. Αναρρώνει λοιπόν ο άρρωστος, είναι πια καλά, αλλά αν βάλει θερμόμετρο το απόγευμα (που ούτως ή άλλως η θερμοκρασία του είναι μεγαλύτερη), βρίσκει «δέκατα». Θεωρεί λοιπόν ότι δεν είναι ακόμα καλά, ξανατρέχει στον γιατρό, αγχώνεται ο γιατρός, αρχίζουν οι εξετάσεις και έχουμε άσκοπη ταλαιπωρία.

Όσοι ειδικοί πάντως επιχειρούν σήμερα να δώσουν τον ορισμό του πυρετού, προτείνουν ως πυρετός να θεωρείται η θερμοκρασία που υπερβαίνει τους 37,2 βαθμούς το πρωί και τους 37,7 το απόγευμα-βράδυ, υπό την προϋπόθεση ότι ο συγκεκριμένος άνθρωπος είχε χαμηλότερες στάνταρ τιμές και με τους περιορισμούς που είπα παραπάνω.

Είναι λοιπόν αδύνατον να σας πω πότε πρέπει να πάρετε παρακεταμόλη ή άλλο αντιπυρετικό.
Και για έναν επιπλέον λόγο: δεν έχουμε όλοι την ίδια ανοχή στην αύξηση της θερμοκρασίας μας. Άλλοι στην παραμικρή αύξηση αισθάνονται χάλια, άλλοι αντέχουν. Σημαντικό είναι και το σημείο αφετηρίας: κάποιος με στάνταρ θερμοκρασία 36,2 βαθμούς μπορεί να αισθάνεται άσχημα στους 37,2. Κάποιος όμως που έχει συνήθως 36,7 βαθμούς, τους 37,2 μπορεί να μην τους καταλάβει καν.

Στο ερώτημα αν πρέπει να αφήνουμε τον πυρετό για λόγους θεραπευτικούς, μπορώ να απαντήσω, έστω και έμμεσα:
Καμία σοβαρή μελέτη, από κανέναν, ποτέ και πουθενά, δεν έχει αποδείξει ότι επεμβαίνοντας με αντιπυρετικά και ρίχνοντας τον πυρετό, προκαλούμε οποιαδήποτε βλάβη στον οργανισμό ή καθυστερούμε τη θεραπεία ή την αυτόματη ανάρρωση.

Συνεπώς, ενώ ο πυρετός είναι αμυντικός μηχανισμός (αποδεδειγμένα συνδράμει το ανοσοποιητικό στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων), δεν υπάρχει σοβαρός λόγος να μην τον μειώνουμε. (Εντάξει, κάποιες φορές, σε βαριές λοιμώξεις, οι θεράποντες νοσοκομειακοί γιατροί δίνουν οδηγία στη νοσηλευτική υπηρεσία να μην δίνει αντιπυρετικά για να δουν αν η αντιμετώπιση με αντιβιοτικά έχει ως αποτέλεσμα την πτώση της θερμοκρασίας, αλλά αυτό είναι σπάνιο).

Επίσης, πρέπει οπωσδήποτε να τονιστεί ότι ο πυρετός μπορεί να είναι σύμμαχος, αλλά δεν είναι άμοιρος ανεπιθύμητων δράσεων. Έχει αποδειχθεί λ.χ. ότι για κάθε άνοδο της θερμοκρασίας κατά 1 βαθμό, οι ανάγκες του οργανισμού σε οξυγόνο αυξάνονται κατά 13%. Ο καθένας μπορεί να αντιληφθεί ότι κάτι τέτοιο είναι τρομερά επικίνδυνο για χρόνιους πνευμονοπαθείς, καρδιοπαθείς, ηλικιωμένους κ.λπ.

Συμπέρασμα: αν αισθάνεστε μάτσο μαν ή ταφ γκερλ, μπορείτε να μείνετε με τον πυρετό σας. Αν αισθάνεστε ράκος με τον πυρετό ή είστε ευπαθής, ρίξτε τη θερμοκρασία το συντομότερο. (Μην ξεχνάτε και οι μεν και οι δε να ενυδατώνεστε).

Έχω πυρετό. Πόση δόση και πότε να πάρω αντιπυρετικό; / είναι σύμμαχος ο πυρετός;

Κατηγορία: Συμπτώματα
Δημοσιεύθηκε : Τρίτη, 12 Αυγούστου 2025 21:55
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 736

Ελπίζω να βοήθησα,
Υγιαίνετε!

- Το κείμενο αυτό, σχετικά με τον πυρετό, δημοσιεύτηκε στο Facebook στις 28/12/2023.