

## Primo Soccorso in casa : La Febbre

Inviato da Marista Urru  
giovedì 21 gennaio 2010

Nella maggioranza dei casi è la reazione del corpo a una infezione anche lieve.

Il primo soccorso consiste nell'&#8211;alleviare il disagio e prevenire la disidratazione e la possibilità di convulsioni nei bambini piccoli.

Piuttosto che cosa fare è preferibile dire cosa non fare!

No alle frizioni con  
&#8211;uso di alcool,

no ai bagni con acqua  
fredda e impacchi ghiacciati.

Le mamme la conoscono  
bene, la febbre!

Quando i bambini hanno un rialzo della temperatura scatta in casa, l'allarme rosso:

"Presto, dottore, venga!  
Il bambino ha la febbre altissima!

"Quanto?"

"38.5°", risponde la mamma preoccupatissima.

Naturalmente, il medico, non si precipita per così poco! Si fa il suo giro di visite domiciliari poi va a casa del piccolo paziente.

Storia diversa se il bambino di casa è un ventenne!

Per la madre, termometro bipede vivente, un rialzo della temperatura dell'infante cresciuto non è così drammatica.

"Quante storie per 37,5 di febbre!" Esclama impietosamente, "Vai dal dottore!"

"Mi sento a pezzi, chiamalo che venga a casa!" implora il ragazzino temendo chissà quale morbo.

Due modi differenti di affrontare la febbre.

Ma da dove proviene

questo rialzo della temperatura corporea?

La perfetta macchina che è il nostro corpo, possiede, nel cervello, una sorta di termostato che mantiene sotto stretto controllo la nostra temperatura.

La temperatura è individuale, in base all'età, talvolta anche allo stile di vita adottato.

Negli individui anziani la temperatura è più bassa, in condizioni di buona salute si mantiene intorno ai 36,5°C (al di sotto di questi valori sta iniziando una mutazione in &hellip; rettile!)

Nei bambini il valore è generalmente superiore, 36,8-37°C.

Questo termostato cerebrale, per mantenere costante la temperatura fa disperdere il calore in eccesso attraverso la sudorazione e la vasodilatazione, al contrario, per trattenere il caldo restringe i vasi sanguigni (vasocostrizione).

Quando fuori fa freddo il nostro organismo si difende attraverso il calore prodotto da ciò che ci alimentiamo.

Non a caso d'inverno tendiamo ad avere un'alimentazione più calorica, i cibi sono ricchi di grassi e proteine, mentre d'estate gli stessi cibi, proprio non ci vanno giù e preferiamo verdure fresche, frutta, beviamo più del normale.

La febbre tende ad accelerare il nostro metabolismo, consuma i grassi e le proteine che ha immagazzinato, il cuore e i polmoni aumentano i loro ritmi, i bambini si allungano! (Non è leggenda! Dopo un attacco febbrile, i ragazzini diventano più alti).

Durante gli attacchi

febrili si nota un aumento delle pulsazioni cardiache, il respiro è affannoso. Tutti gli apparati vitali sono concentrati per combattere un nemico che si è introdotto nel nostro organismo.

I valori: la febbre si considera alta quando si avvicina a 39°C (orale), 39.5°C (rettale), 38° (esterna).

Prima di abbassarla con antipiretici, se i valori si mantengono costanti tra 37,8-38°, si possono utilizzare metodi naturali:

-alleggerire coperte e indumenti del malato,

-sommministrargli bevande a temperature ambiente (mai ghiacciate)

-spugnature con acqua tiepida badando che il corpo non si raffreddi troppo.

La febbre molto alta diventa pericolosa in coloro che hanno l'organismo già debilitato, gli anziani o i bambini (pericolo di convulsioni)

Spesso il rialzo della temperatura ha una funzione utile, stimola le difese immunitarie dell'organismo "debolitandolo"; azione dei microrganismi nocivi.

Registriamo l'andamento della temperatura, misurandola lontana dai pasti e con il corpo a riposo.

Avvisiamo il medico di famiglia o il pediatra comunicando le notizie utili che gli consentono di avere un quadro della situazione.

Portarlo a conoscenza se il nostro familiare febbricitante è stato a contatto con persone colpite da virus (varicella, morbillo, influenza ecc.).

L'informazione è molto importante.

E' preferibile non somministrare antipiretici o farmaci simili senza il parere del medico, in modo particolare se i bambini sono al di sotto di 1 anno.

Esistono luoghi di aggregazione che sono veri e propri serbatoi di virus: scuole, asili, luoghi di lavoro, uffici pubblici.

Non esiste una vera e propria prevenzione, se non quella di evitare i contagi se esiste un reale pericolo di contagio.

Se si viene a contatto con persone che hanno in atto una qualsiasi malattia di tipo virale, se ci sono già i segnali di febbre, avvisare subito il medico e saprà consigliare il comportamento più idoneo da adottare.

(Se questo succede in giornate festive e il nostro medico è irraggiungibile, esiste la guardia medica o una telefonata al reparto di pediatria di un ospedale, se si tratta di bambini piccoli, per gli adulti se proprio non si trova nessun medico, tanto vale "scomodare" i medici del 118 e chiedere cosa fare)