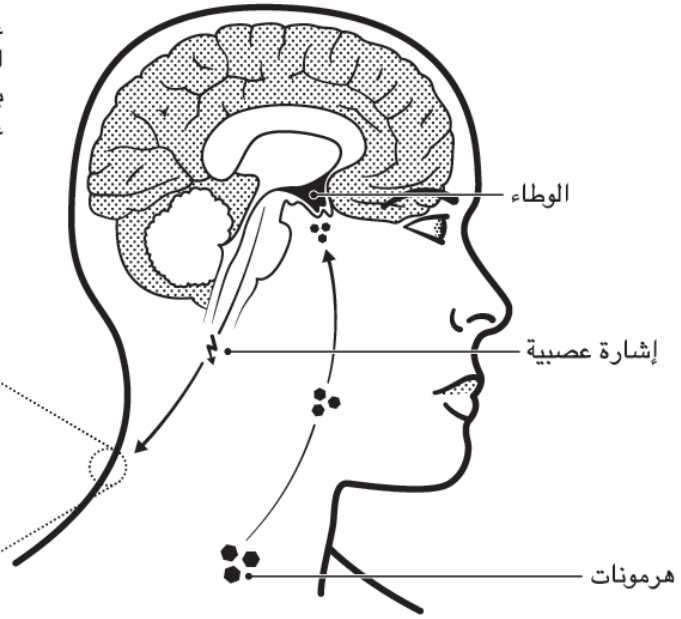
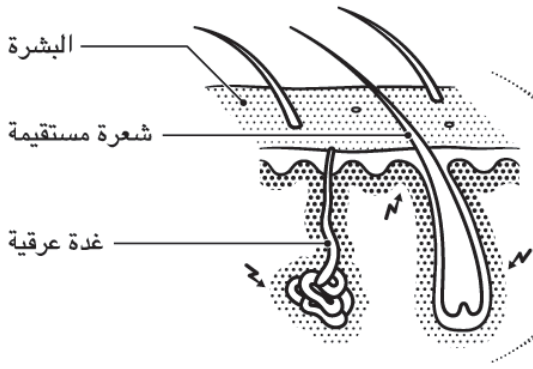


ارتفاع درجة حرارة الجسم

عند قيام الجهاز المناعي بالتعامل مع مسببات المرض تخرج الهرمونات والتي تقوم بدورها بالوصول للوظء ويقوم هو بدوره بزيادة حرارة الجسم، وذلك عن طريق انتصاب الشعيرات على البشرة وتضييق المجاري العرقية.

تقليل عملية تفرغ الحرارة عبر الجلد



كيف يصاب الإنسان بالحمى المصاحبة لنزلات البرد؟

يوجد في الوطاء - جزء من المخ - مركز التحكم المسئول عن درجة حرارة الجسم. ويصاب الإنسان بالحمى إذا زادت في ذلك المركز درجة الحرارة المفترضة عن 37 درجة مئوية، وهذا يحدث عند الإصابة بالعدوى، حيث يقوم الجهاز المناعي بمقاومة مسببات المرض، مما يفرز هرمونات تكون سببا في تلك القيمة المفترضة، وبناء عليه تزداد درجة حرارة الجسم وتكون تلك الزيادة مرتبطة بقوة العدوى ونوع المسبب لها. وفي الغالب لا تسبب مقاومة الجهاز المناعي لفيروس نزلات البرد عند البالغين ارتفاعاً في درجة حرارة الجسم، أو ربما تسبب ذلك ولكن بنسبة طفيفة. أما فيروس الإنفلونزا والبكتيريا فغالبا ما تسبب حمى قوية، حيث أن ارتفاع درجة حرارة الجسم يساعد الجهاز المناعي على مقاومة تلك الجرثومات المسببة للمرض، وذلك لأن ارتفاع درجة حرارة الجسم يزيد من نشاط الخلايا المناعية.

كيفية معالجة الحمى المصاحبة لنزلة البرد؟

من الممكن أن تجدي الأدوية المخفضة للحرارة نفعاً في حالة الحمى الشديدة والشعور بتملك المرض من الجسم، ولا يتوجب اللجوء إلى الأدوية كأول خيار لمعالجة الارتفاع في درجة حرارة الجسم المصاحب لعدوى المسارات التنفسية كنزلات البرد على سبيل المثال، فالأمر بالأخير ما هو إلا رد فعل طبيعي للجسد تساعد الأجهزة الحيوية للجسم على التعافي. وينصح في تلك الحالة بعدم بذل مجهود بدني والراحة التامة وتناول سوائل بكميات كافية، وذلك لأن الجسم يستنفذ كميات كبيرة من السوائل عند الإصابة بالحمى، كما تمثل اللقافات (الكدمات) المبللة وسيلة جيدة وفعالة لخفض درجة الحرارة. ويعتمد تقييم الحمى وتحدد قوتها على حسب نوع المرض المسبب لها ومراحلها المتغيرة. وغالبا ما تنخفض درجة الحرارة ويبرأ الإنسان في غضون أيام من الحمى المصاحبة لعدوى المسارات التنفسية البسيطة، أما إذا استمرت الحمى أو تجاوزت درجة الحرارة 39.5 درجة مئوية فإن ذلك مؤشر على تفاقم الوضع الصحي، ولهذا فلا بد من مراجعة الطبيب أو الطبيبة واستيضاح الأمر والسؤال عن الخط الزمني المتوقع للحمى وما الأعراض الأخرى التي إن ظهرت لزم الحضور مرة أخرى للعيادة.

الحمى - ما مسبباتها؟

تبلغ درجة حرارة الجسم الداخلية في الحالات الطبيعية ما بين 36 و37 درجة مئوية، ولا يمكن الحديث عن الإصابة بالحمى إلا إذا زادت درجة الحرارة عن 38 درجة مئوية. أما إذا كانت درجة الحرارة ما بين 37 و38 درجة مئوية فهي زيادة طفيفة في درجة حرارة الجسم لا تصل لدرجات الحمى. وإذا ما أشار مقياس درجة حرارة الجسم أن الحرارة قد تخطت 41 درجة مئوية فحينئذ يكون الإنسان مصاباً بمرحلة متقدمة من الحمى. كل هذه الأرقام الميينة أعلاه تناسب قياس درجة الحرارة عن طريق فتحة الشرج. ولا تعد الحمى مرضاً في حد ذاتها، بل إنها عارض يظهر مع العديد من الأمراض، وفي الغالب تكون نزلة البرد أو الإنفلونزا السبب الرئيسي وراء الحمى.

ما أعراض الحمى؟

للوصول بدرجة حرارة الجسم الواقعية للقيمة المرتفعة المحددة من قبل مركز التحكم بالوظء يقوم الجسم برفع إنتاجية من التدفئة عبر زيادة عملية الاستقلاب وزيادة النشاط العضلي (الهزات العضلية) ويقوم الجسم أيضا بكبح تبديد الحرارة على الجلد. وعند الإصابة بالحمى غالبا ما تكون الأيدي والأرجل باردة، والوجه شاحبة، ويشعر الإنسان بالبرودة لدرجة الارتعاش. ومن الأعراض التي تشير إلى الإصابة بالحمى الأعين الزجاجية والبشرة الجافة الساخنة والنض والتنفس المتسارعان. وغالبا ما يصاحب الحمى الشعور بالخمول والإحساس بتملك المرض من الجسم، كما يصاحبها الكسل وفقدان الشهية والصداع.