



# VROČINA PRI ODRASLEM

Nika Šatej

## 1. Zakaj pride do pojava vročine pri odraslem?

Vročina je posledica motene termoregulacije (uravnavanje telesne temperature). Gre za odgovor telesa na pirogene substance (snovi, ki povzročajo dvig telesne temperature). To so snovi, ki v telo vstopijo od zunaj (npr. bakterije in njihovi toksini) ali pa jih telo proizvede samo kot odgovor na določene dražljaje, največkrat pri okužbah ali vnetjih.

Ljudje vročino zelo različno doživljajo. Nekateri niti ne opazijo, da jo imajo. Drugi jo občutijo kot naval krvi po telesu ali v glavo, kot rdečico, bledico, potenje, mrazenje, tresenje, nenormalen občutek hladu ali toplote.

Vzroki za vročino so številni. Največkrat je posledica okužbe z virusi, bakterijami, glivami ali paraziti. Pogost vzrok vročine so preobčutljivostne, avtoimunske in revmatične bolezni. Vročina lahko spremlja nekatere rakaste bolezni, kot so rak bezgavk, ledvic, jeter in levkemije. Pojavi pa se lahko tudi:

- kot posledica možganske krvavitve, tumorja v osrednjem živčevju ali poškodbe hrbtenjače,
- pri prekomernem delovanju ščitnice in motenem delovanju drugih žlez z notranjim izločanjem,
- pri srčnem infarktu oz. strdku v žili,
- pri putiki,
- pri obsežnih poškodbah, ki zajemajo več delov telesa,
- pri jemanju nekaterih zdravil (kontracepcijske tablete, antibiotiki, zdravila za zdravljenje rakastih bolezni, nekatera zdravila za zdravljenje duševnih bolezni ter zdravila, ki se uporabljajo za narkozo),
- po cepljenju ali po prejemu transfuzije,
- po zaužitju obroka hrane,
- po telesnem naporu.

Do povišanja telesne temperature lahko pride tudi zaradi pozitivne toplotne bilance — telo sprejme in/ali proizvede več toplote, kot jo odda. Do takšnega stanja lahko pride v vročem in vlažnem podnebju (zaradi visoke zračne vlažnosti je ovirano oddajanje toplote z izparevanjem znoja), pri hudem telesnem naporu, dehidraciji ... Zaradi izpostavljenosti visoki zunanji temperaturi pride do toplotnega udara (vročinska kap).

Vzrok vročine so lahko tudi snovi, s katerimi prihaja bolnik v stik na delovnem mestu. Tak bolnik med vikendom in dopustom vročine nima. Vzrok za porast telesne temperature je lahko tudi psihičen. Včasih pa bolnik vročino tudi simulira.

V 7 do 15 % vzroka za pojav vročine ne ugotovimo.



## **2. *Kdaj in kako si lahko pomagata sami?***

Vročine navadno ni potrebno zniževati, še zlasti, če je nižja od 38,5 °C in če spremljajoči simptomi niso preveč moteči za bolnika. V kolikor telesna temperatura preseže 40 °C, je zniževanje nujno. Pri nosečnicah in kroničnih bolnikih je potrebno zniževati tudi zmerno povišano telesno temperaturo. Prav tako je ohlajanje nujno pri toplotnem udaru.

Vročino lahko znižujemo z zdravili za zniževanje telesne temperature (paracetamol, acetilsalicilna kislina, nesteroidni antirevmatiki, natrijev metamizolat). Zelo učinkovit način zniževanja telesne temperature je tudi ohlajevanje telesa s hladnimi obkladki in s kopeljo (vodo v kopeli ohlajujemo postopoma) ali s prhanjem. Potrebno je piti zadostne količine tekočin. Če je vzrok psihičen, pomagajo pomirjevala.

Vročino bolniki znižujejo pogosto prehitro in po nepotrebnem. S tem po eni strani izgubimo pomembne podatke, ki olajšajo pot do diagnoze, po drugi strani pa bolnik tvega stranske učinke in zaplete zaradi jemanja zdravil.

## **3. *Kdaj morate k zdravniku?***

K zdravniku morate:

- kadar je vročina zelo visoka,
- kadar jo spremljajo resni dodatni simptomi: hud glavobol, trd tilnik, huda zaspanost, zmedenost, dušenje, otekel, vroč in hudo boleč sklep, hude bolečine v žrelu, iztekanje gnoja iz sluhovoda, bruhanje, bolečine v predelu ledvic, pekoče ali boleče uriniranje itn.,
- če traja več kot tri dni,
- če gre za kroničnega bolnika,
- če se pojavi po kemoterapiji, operaciji ali porodu,
- če ste se vrnila s potovanja v tropskih krajih.

V kolikor spremljajoči simptomi niso zaskrbljujoči, z obiskom zdravnika lahko počakamo.

## **4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik, ki obravnava bolnika z vročino, bo po pogovoru opravil telesni pregled. V kolikor leta ne pojasni vzroka vročine, ali pa zaradi predpisa ustreznega zdravila, se bo zdravnik odločil za dodatne preiskave. Največkrat zadošča pregled krvi in urina. Včasih je potrebno opraviti še rentgensko slikanje pljuč, ultrazvok trebuha, bris žrela, rane ali napraviti kulturo urina.

## **5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob vročini pri odraslem?***

Najpogostejše diagnoze v ambulanti zdravnika družinske medicine so: viroza, prehlad, okužba dihal, vnetje žrela, angina, pljučnica, okužba sečil, vnetje sinusov, šen, vnetje bobniča, vročina neznanega izvora.



## **6. *Kateri so načini zdravljenja?***

Bolniku z vročino, ki se lahko zdravi doma, zdravnik svetuje počitek (ne nujno v postelji) in zadosten vnos tekočine (ne alkoholne pijače). Zniževanje temperature z zdravili je redko potrebno.

Ko ugotovimo vzrok vročine, začnemo z ustreznim zdravljenjem bolezni. Pri zdravljenju virusnih okužb pridejo v poštev le zgoraj naštet ukrepi (simptomatsko zdravljenje). V primeru okužbe z bakterijami pa je potrebno antibiotično zdravljenje. Kadar vzrok za vročino ni okužba, je običajno potrebna napotitev k ustreznemu specialistu.

## **7. *Kako poteka spremljanje odraslega bolnika, ki ima vročino?***

Zdravnik družinske medicine bo bolnika naročil na kontrolo čez tri do pet dni. Če stanje ne bo boljše, bo odredil ustrezne preiskave ali pregled pri ustreznem specialistu.

## **8. *Ali in kako lahko vročino pri odraslem preprečite?***

Pojava vročine se ne da vedno preprečiti. To je možno, če se ognemo vzroku za nastanek vročine. Najlaže se je izogniti okužbi z različnimi virusi (izogibanje zaprtih prostorov v času epidemij gripe in virusnih prehladnih bolezni, umivanje in razkuževanje rok). Nalezljive vročinske bolezni preprečimo s cepljenjem (npr. gripa, pljučnica). Malarijo prepreči jemanje zdravil proti malariji med bivanjem v tropskih deželah. Preprečimo lahko toplotni udar z uživanjem dovolj tekočine in zaščito glave pred sončnimi žarki.