



Yüksek Ateş

Danışmanımız ve Yazarımız Dr. Gülsemin Güloğlu, Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi Dahiliye Uzmanı Dr. Bülent Yardımcı ile yüksek ateş, nedenleri ve ateşli hastaya nasıl yaklaşılabileceği üzerine konuştu.



Dr. Gülsemin Güloğlu
guloglu_g@yahoo.com

Ateş yüksekliği nasıl oluşur?

Vücudumuzun metabolizması sonunda ortaya çıkan enerjinin bir kısmı ısı olarak yayılır. Bu durum vücut ısımızı oluşturur. Sağlıklı bir metabolizma için vücut ısımız dar bir aralıkta sabit tutulmaya çalışılır. Isı merkezimiz beynimizde Hipotalamus denilen bölgede yer almaktadır. Vücudun diğer yerlerinden gelen ısı uyarımları burada değerlendirilir ve düzenleyici mekanizmalarla sabit tutulmaya çalışılır. Vücut ısısının normal değerlerin üzerine çıkması "Yüksek Ateş" veya yalnızca "Ateş" adı verilir.

Vücudun normal ısı değerleri nedir?

Normal vücut ısısı 37 C civarındadır. Vücut ısısı koltuk altından 37.3 C ağız içinden 37.8 C ve makattan (rektumdan) 38.3 C değerlerini aşmadıkça ateş olarak kabul edilmez. Isımız gün boyunca sabit kalmayıp genellikle sabahları daha düşük, akşamları daha yüksek olur; fakat bu fark hiçbir zaman 1 C'yi aşmaz.

Ateş nasıl ölçülmelidir?

Evlerde en azından bir termometre bulundurmakta fayda vardır. Ağız içinden ölçülecek ısı için kişinin 20 dakika öncesine kadar sıcak ya da soğuk bir şey yiyip içmemiş olması gerekmektedir. Derece ağızda en az 3 dakika tutulmalıdır. Koltuk altından ölçümlerde ise koltuk altı kuru ve temiz olmalıdır. Bazen gerçek ısı değerini öğrenmek için 20 dakikaya kadar beklemek gerekebilir. Rektumdan ölçülen ısı için çocuk rahat pozisyonda olmalı, termometre kayganlaştırıcı maddesi sürülerek veya aparatı ile içeri konulmalıdır. Rektal ısı ölçümü için 3 dakika yeterlidir.

Bugün kullanılan dijital termometreler hem ölçüm süresini kısaltmış, hem de kulak zarı gibi daha kolay yollarla ölçüm sağlamışlardır. Bu cihazlar ölçümü daha kısa sürede yaparlar ve sesle ölçümün bittiği uyarısında bulunurlar. Dijital termometrelerde güvenilir ve iyi bir marka tercih edilmelidir.

Ateşin nedenleri nelerdir?

Ateşin en sık görülen nedeni enfeksiyonlardır. Kulak ve boğaz enfeksiyonları, zatürreeler, bağırsak enfeksiyonları gibi birçok viral-bakteriyel hastalıklar ateş yaparlar. Bunun dışında Otoimmün dediğimiz romatizmal hastalıkları da içeren büyük bir grup hastalık ateş yapabilir. Bununla ilgili bazı ciddi hastalıklar ve vücudun habis tümörleri de daha az görülmekle beraber ateşe neden olan hastalıklardandır. Ateşin hastalık değil bir belirti olduğunu unutmamak gerekir.

Ateşe eşlik eden bulgular nelerdir?

Ateş olduğunda görülen belirtiler; baş ağrısı, terleme, titreme, vücut ağrıları ve halsizliktir. Ateş 39 C'yi aşar ve uzun sürerse huzursuzluk, bilinç bulanıklığı, algılama güçlüğü yapabilir. Özellikle 5 yaş ve altındaki çocuklarda 'Febril Konvülsiyon' denilen sara nöbetine benzeyen tablolara neden olabilir. Aslında ateşten daha çok, ateş yapan neden önemlidir. Ateş çok aşırı derece yükselmedikçe (40 C üzeri) herhangi ciddi bir bozukluğa yol açmaz.

Ateşli bir hastaya yaklaşım nasıl olmalıdır?

Ateşli bir hastalıkla karşılaştığınızda ilk yapacağınız şey mümkünse ateşi ölçmek olmalıdır. Yaşlılar ve çocukların ateşli hastalıkları genel durumlarını hızla bozabilir. Bu nedenle dikkatli olunmalı ve ateşin sürmesi durumunda doktora başvurulmalıdır. Ateşli hastanın bilinci yerinde ve kusması yok ise bol sıvı verilmelidir. Hastanın üzerindeki kıyafetler kalın ise çıkarılmalı ve hasta çok sıcak ortamlardan uzaklaştırılmalıdır. Genel durumu iyi olan hastaların ılık bir duşla ateşleri düşürülebilir. İlaç olarak Parasetamol veya İbuprofen ateş düşürülmesini sağlar. Özellikle çocuklara doktor önerisi olmadıkça Aspirin türü ilaçlar verilmemelidir.

Dr. Bülent Yardımcı

