



מהו חום (FEVER)?

חום הוא עלייה זמנית בטמפרטורת הגוף כתגובה לשינוי במצב הרפואי. הוא תסמין במגוון מחלות, מוביל לתחושת עייפות וצמרמורות



הרפואה הסינית מסתכלת, קודם כל, על האדם, הסתכלות מלאה של גוף ונפש כאחד. לכן באבחנה ראשונית אנו שואלים שאלות שלכאורה לא מכוונות רק כדי להבין מהי המחלה, אלא מיהו שחלה במחלה, מה היה מצבו הפנימי ומהו חוסר האיזון שהוביל לכך. בהסתכלות הזאת ניתן למצוא את הסיבה שהיא השורש, הגורם הראשוני שבגללו הגוף יצא מאיזון

ואנו שואפים לטפל בו מהרגע הראשון. כמובן שבטיפול יש התייחסות למצב האקוטי - חום, צינון, דלקת וכו' - על מנת להיטיב ולהקל על המטופל. נסקור בקצרה כמה דברים על חום וסוגיו, ובהמשך נרחיב על גישת הטיפול ברפואה סינית ונחלוק כמה טיפים להורדת חום בבית. במרבית המקרים חום עלול לעלות כתוצאה מזיהום או מדלקת. ייתכנו עוד

סיבות לעליית החום כמו תרופות, חשיפה לחום, פגיעה במערכת העצבים או מחלות של המערכת האנדוקרינית שאחראית לוויסות הורמונלי. לרוב יופיע החום עם תסמינים נוספים שמכוונים למקור המחלה כגון דלקת גרון, דלקת אוזניים וכו'. טמפרטורת גוף תקינה היא 37 מעלות, אך היא משתנה מאדם לאדם ומשתנה במשך שעות היום. חשוב לציין שטמפרטורה של

41-42 מעלות היא מסכנת חיים, לכן חום גבוה שאינו יורד מחייב הפניה לרפואה דחופה על מנת לשלול בעיה חמורה. ילדים שחווים חום של 38.5 יותר מיומיים צריכים גם הם להיבדק אצל רופא.

מהי ההגדרה לחום אצל ילדים?

38 מעלות במדידה רקטלית, 37.5 מעלות במדידה בפה, 37 מעלות במדידה בבית השחי. חום הוא חלק חשוב במערך ההגנה של הגוף כנגד זיהומים. 37 מעלות היא הטמפרטורה האידיאלית לשגשוג של חיידקים ונגיפים הגורמים לזיהומים. הגוף מעלה את החום ברגע שהוא מזהה את הפלישה של הנגיף/חיידק במטרה לעצור את התפשטותו בגוף. תינוקות וילדים קטנים מעלים חום גם בזיהומים נגיפיים קלים. החום מסמל מאבק של מערכת החיסון נגד 'הפולשים', ובעזרת החום הגוף מפריע לגורם הנגיפי: הוא משנה את הטמפרטורה שנוחה לחיידק/נגיף לטמפרטורה שמפריעה לו לשגשג. עוד ביטוי של חום שאינו חום (fever) הוא חום פנימי. בשונה מחום (fever) חום פנימי אינו מעלה את טמפרטורת הגוף אלא משקף חום מפעילות מטבולית.

כל תהליך בטבע שהוא דינמי, מתפתח ומשתנה, פולט חום. אם נדבר על גדילה של ילדים, ברור שהכפלת משקל בשלושה חודשים היא תהליך שפולט חום. הגוף פולט חום בעזרת הזעה. מכירים תינוקות שישנים ומזיעים מהראש או מהגוף ללא קשר לטמפרטורה בחדר? בעבר ילדים היו מפתחים מחלות ילדות שמעלות חום ומזיעים במהלך המחלה. כשהחום גבוה במיוחד, יוצאים נגעים בעור. בסיום המחלה, בין יום לשלושה ימים לאחר שנעלמו מרבית הסימפטומים, כשכבר נדמה שהחולה החלים, מופיעות הפריחות. בדרך זו הגוף פולט את שאריות החום הפנימי שנשארו כתוצאה מהמחלה. כיום, עם תרופות שמורידות חום ועם לקיחת אנטיביוטיקה בסבבים חוזרים, הפעילות הטבעית של הגוף נבלמת, והילדים נשארים עם כמות חום פנימי שאינה מתנדפת ומהווה בסיס למחלות חוזרות: אסטמה, דלקות אוזניים, היפראקטיביות שנמצאת בעלייה מתמדת באוכלוסייה, בעיות שינה,

מה עושים כשליד יש חום?

ד"ר דניאל שינר, מומחה בכירורגיית ילדים, מנהל מחלקת כירורגיית ילדים בבית"ח שיבא תל השומר.

חום בתינוקות ובילדים הוא תופעה נפוצה ביותר. חשוב לזכור, חום אינו מחלה אלא סימפטום, המרמז על תהליך זיהומי כלשהו שקורה בגוף. הורים רבים מודאגים מכך שיש לילד שלהם חום, אך חשוב יותר לנסות ולברר את הסיבה להופעת החום. במרבית המקרים כשמופיע חום במיוחד בגיל צעיר, אצל תינוקות עד גיל שנתיים, הסיבה להופעת החום היא מחלה ויראלית כלשהי שתימשך כמה ימים ותחלוף ללא כל טיפול. לעיתים החום נובע מדלקת אוזניים, מדלקת גרון ואף מדלקת ריאות. תינוק שעולה לו החום, סובל מאוד, מרגיש חלש עם תחושה לא נעימה בכל הגוף, לכן יש צורך להקל עליו על ידי מתן מוריד חום מסוג אקמול בסירופ או בנרות, נובימול, ובתינוקות מעל גיל שלושה חודשים גם נורופן סירופ או נרות.

ישנם תינוקות, וגם ילדים קטנים, שעלולים להגיב לעליית חום מהירה בהופעה של פרכוס, כאשר הילד נראה כמאבד את הכרתו עם רעידות בכל הגוף. תופעה זו מפחידה מאוד ומבהילה את ההורים ולרוב גורמת להגעה דחופה לחדר מיון בבית החולים. תופעה זו נובעת מעלייה מהירה של חום אצל ילדים עם נטייה לתופעה כזאת, ולכן הטיפול הראשוני הוא למנוע עליית חום גבוה על ידי מוריד חום או על ידי אמבטיה פושרת. אמבטיה פושרת היא טיפול חירום במקרים של אירוע עם פרכוסי חום. ברגע שחום הגוף ירד, הפרכוס ירד.

ד"ר שינר, מנהל מחלקת כירורגיית ילדים, מעניק פתרון טבעי המדויק ומותאם לפרופיל הבריאותי של כל ילד וילד. הטיפול הטבעי מחזק את היכולות הטבעיות של הגוף להתמודד עם נגיפים ווירוסים שונים, במטרה למנוע תחלואה וחום בתינוקות ובילדים. החשוב מכל הוא הפתרון המניעתי שמטרתו למנוע הישנות חוזרת של תחלואה ויראלית שנפוצה בגילאים אלה במיוחד.

הופעה של חום אינה דורשת הגעה מיידית לרופא, במיוחד אם התינוק או הילד אינו מראה סימני מחלה מיוחדים כגון שיעול כבד, שלשול והקאה, קושי בבליעה או אפאטיות. במרבית המקרים התופעה תחלוף תוך ימים ספורים. ואולם אם החום גבוה ונמשך יותר מיומיים עד שלושה ימים והילד נראה חולה ומתקשה בשתייה ובאכילה, מצב זה מצדיק הגעה מיידית לרופא לצורך בדיקה ואבחון.

ניתן לבצע עיסוי של הידיים בצד החיצוני, תנועות של עיסוי מעל המרפק ועד קצות האצבעות, 50 פעמים או שלוש דקות. שיטה יפנית מסורתית להורדת חום היא שימוש באבקה של שורש צמח הנקראת suzu או בעברית קוזו. מדובר בשורש המשמש באופן מסורתי להסמכת מרקים (כמו קורנפלור), הוא חסר טעם וריח ובעל מרקם אבקתי. משתמשים בקוזו במצבי חום והצטברות נוזלים. מערבבים חצי כפית (במבוגרים אפשר כפית) בתוך תה פושר ושותים לאט.

כאשר ילדים, וגם מבוגרים, חולים הם מאבדים את התיאבון. בזמן החום הגוף מתמודד עם גורם המחלה, התמודדות שדורשת משאבים רבים ומאמץ, כי זה מה שחשוב כרגע. הפניית משאבים למערכת העיכול בעת הזאת תקשה מאוד על הגוף. מומלץ להיות קשובים לרצונם של הילדים לגבי התיאבון שלהם אך ניתן לתת להם לשותות חליטה של נענע, לימונית ולואיזה, צמחים בעלי איכות קרירה ומרגיעה, סמבוק שחור, קמומיל או זוטא לבנה. אם הילד/ה נחלשים מומלץ לתת מזון פשוט ועל פי רצונם, רצוי מזון עם חלבון כמו מרק עוף.

כאשר החום מתחיל לרדת והעניין באוכל מתחיל לעלות, אפשר להציע ירקות מבושלים בעלי טעם מתקתק - דלורית, גור, בטטה, קישוא ודלעת. אפשר להציע מאכלים בסיסיים כמו מרק עוף ואורז לבן, ובעיקר מה שהילד/ה מביעים בו עניין. להימנע ממזונות מתועשים, ממותקים וקרים כמו גלידות וארטיקים.

לסיכום, חום כתסמין אינו דבר רע. מערכת החיסון לומדת להתמודד עם שלל איומים מבית או מחוץ. בעיקר בגיל הצעיר שהילדים נחשפים כל הזמן לדברים חדשים, החשיפה חשובה בשביל לאמן את מערכת החיסון ולשפר את התגובה שלה. אחרי כל סבב של חולי ישנה התפתחות כלשהי, אך לפעמים אנחנו לא נותנים די זמן לגופו של הילד להתאושש ולהחלים לחלוטין. לכן חשוב לטפל בילדים כל עוד הם מתפתחים ועוברים מחלות כדי שהם יצאו מהן מחוזקים וללא 'שאריות' של המחלה בגופם, וכך רוב המשאבים שהגוף משקיע יהיו פנויים להתפתחותם ולמימוש מלוא הפוטנציאל שלהם. ■



לשימוש ועומדות בתקנים המתאימים. יש להשתמש בפורמולות אלה רק לאחר התייעצות עם מטפל מוסמך על מנת לדייק את השימוש בהן, הן בסוג החולי והן בזמני לקיחתן.

פתרונות ליישום בבית:

ניתן להוריד חום בעזרת אמבטיה פושרת. ממלאים את האמבטיה במים פושרים, משאירים זרם חלש של מים קרים ומערבבים את המים. ירידת הטמפרטורה של המים תוריד את חום הגוף. חשוב לא להגיע לטמפרטורת מים נמוכה מטמפרטורת הגוף ביותר משתי מעלות. ניתן להוסיף לאמבט 5-10 טיפות של שמנים ארומטיים מקררים כגון מנטה, לבנדר, שמן עץ התה וריבנסרה. את השמנים מטפטפים על כך עם מלח גס ואז מערבבים במי האמבט.

ניתן לבצע עיסויים על גבי השרירים משני צידי עמוד השדרה. לעסות בתנועה של הברשה מלמעלה (מהשכמות) כלפי מטה במשך דקה. לתינוקות קטנים ניתן לבצע זאת עם שתי אצבעות.

הורדת חום בעזרת דיקור מבוססת על התלונה (חום), האבחנה (חום מגורם חיצוני/פנימי) ובחירת הנקודות בהתאם. הדיקור מתבצע באמצעות מחטי דיקור דקיקות מותאמות בגודלן לשימוש בילדים, או באמצעות מדבקות שעליהן מחטים קטנטנות. אנחנו משאירים את המדבקות במהלך הטיפול ו/או שולחים את הילדים עם המדבקות הביתה למשך לילה או שניים. השימוש בטכניקת הדיקור יסייע לגוף לחזק את פעילות מערכת החיסון, שכן גורם המחלה נתקע בתוך הגוף וכך בעצם אנו עוזרים לגוף להיפטר ממנו, או שהדיקור יטפל בהפחתה של החום המטבולי שמפריע למערכת החיסון להתמודד עם הגורם המאיים ומעייף את הגוף.

נוסף על דיקור בקליניקה יקבל המטופל פורמולות שמורכבות ממיצוי של צמחים שונים על פי האבחנה. ניתן להחזיק בבית מבעוד מועד מרקחות מוכנות על פי אבחנה מוקדמת של המטפל ולתת אותן כמיניעה או בזמן מחלה. פורמולות הצמחים הללו נחשבות לבטוחות

אי שקט, תופעות עור שהופכות לנפוצות יותר ויותר - כל אלה הן בעיות שלא היו שכיחות בעבר הלא כל כך רחוק. על זאת נוסף את עידן הגירויים האין-סופיים שמקורם באוכל מעובד ובכמות קרינה, ולכל זאת מצטרף חום פנימי שלא השתחרר במחלות חום בילדות - והנה לנו מחלות חום חוזרות, שאין להן, כך נדמה, מענה מוצלח, למעט טיפול אנטיביוטי שלאחר זמן מה הוא בעצמו מוביל לחום פנימי.

נטייתו של החום היא לעלות. רוב המופעים בחום נמצאים בחלקו העליון של הגוף: ריאות, דלקות אוזניים. כאשר אנו פוגשים ילד/ה שמגיעים לקליניקה עם חום אנחנו בודקים האם החום הוא תוצאה של זיהום או האם החום הוא פנימי ומייצג עומס כלשהו או חוסר איזון באחת או יותר מן המערכות בגוף. מידע זה חשוב לנו מאוד באבחנה על מנת לבצע את הטיפול המתאים שיביא מזרז כמה שיותר מהר וגם יטפל בסיבה האמיתית שממנה נבע החום ולא רק יעלים את החום.

