

Sukarra: kezkatzeko arrazoirik ba ote?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Sukarrak adierazten digu gure gorputzean zerbaitek ez duela behar bezala funtzionatzen: normalean birus edo bakterio bat dagoen seinale da. Sukarra oso handia ez bada, ez dago zertan kezkatu. Temperatura altua denean (39 °C-tik gora) edo defentsak gutxituak dituzten pertsoneri eragiten dienean (gaixo kronikoak, ume oso txikiak edo zaharrak, kasu) bakarrik hasi beharko genuke sukarraren kontra.

SUKARRA DEFENTSA-MEKANISMO BAT DA, kanpoko (mikro)organismo inbaditzailer baten kontra 'borroka' egiten laguntzen diguna. Eta oso altua ez bada, ez da beharrezkoa haren kontra neurri bereziak hartzea, aski da gehiago igo ez dadin saiatzea. Hala ere, sukarra dagoenean medikuari beti jakinaraztea komeni da, litekeena baita hori sorrazten duen gaitzak tratamendua behar izatea.



ARTXIBOKOA

Zergatik izaten dugu sukarra?

Sukarra gure gorputzak duen defentsa-mekanismo konplexuaren osagaie-tako bat da. Bere zeregina etsaiaren kontra jardutea da, eta horren berri ematea.

Termostato naturala

Garunean, eta zehazki esateko, hipotalamoan, badugu termostato moduko bat, gorputzaren temperatura erregulatzen duena. Gorputzak eraso bat jasaten duenean, birus bat esate baterako, mekanismo horrek substantzia batzuk jariatzen ditu, eta substantzia

horiek gorputzeko temperatura igoarazten dute.

Zer adierazten digu sukarrak?

Sukarra edukitzeko arrazoi nagusia infekzioak dira, birusek edo bakterioek eragindako infekzioak, baina sukarra beste hainbat egoeratan ere ager daiteke (gaixotasun inflamatorioen, tumoreen edo tiroide guruinaren desoreken ondorioz, esaterako). Emakumeek tenperaturaren igoera txiki bat izan dezakete obulazio-garaian (horrexegatik, temperatura basala neurtzea oso metodo baliagarria da emakume bat zein egunetan gera daitekeen haurdun jakiteko).

Noiz daukagu sukarra?

Giza gorputza ez da erloju bat, eta, beraz, ez da hain erraza erabakitzea noiz daukagun sukarra, hau da, noiz daukagun behar baino tenperatura altuagoa. Hala ere, balio edo erreferentzia orokor batzuk lagungarri gerta dakizkiguke.

Temperatura normala

Gorputzaren tenperatura normala 36,5 °C ingurukoa da. Kontuan hartu behar da, dena den, pertsona bakoitzak bere gorputz-tenperatura duela, eta tenperatura bera izanda, litekeena dela batek sukarraren batzuk izatea eta beste batek ez.

Noiz esan daiteke sukarra dela?

Normalean, sukarra 38 °C-tik gorako balioei esaten zaie. 37 °C-tik 37,9 °C bitarteko balioei febrikula edo sukarraren puntua esaten zaie, hau da, itxuraz tenperatura zertxobait igota egon arren, ez da sukartzat hartzen.

Noiz hartu tenperatura?

Unerik onena goizean izaten da, jaiki orduko. Orduantxe izaten dira baliorik fidagarrienak. Izan ere, eguneko beste edozein unetan hartuz gero, saiatu beharko genuke bazkaldu edo afaldu ondoren ez izaten, ezta esfortzu fisiko handi bat egin ondoren ere, bi kasu horietan tenperatura dezente igo daitekeelako. Normala da, bestalde, balioek zertxobait gora egitea arratsalde-partean.

Nola jokatu behar dugu sukarraren aurrean?

Beti ez da beharrezkoa sukarraren kontra aritzea. Balioak oso altuak direnean bakarrik hartu beharko ditugu tenperatura jaitziarazteko neurriak.

Noiz da beharrezkoa sukarra jaitea?

Pertsona heldua eta osasun-egoera onekoa baldin bada, ez dago zertan sukarraren kontra jardun, 39 °C edo 40 °C-tik pasatzen ez bada behintzat. Gaixoaren ongizateari begiratzea nahikoa da: ez da komeni arropa gehiegi

jaztea, eta, horrez gain, arin jan eta, batez ere, likido asko edan behar du gaixoak. Sukarra altua izateaz gain, hotzikarak, buruko minak, pixa egiterakoan hazkura, etab. agertzen badira, komeni da medikuari abisatzea, hark erabaki dezan.

Sukarraren arriskuak

Sukarra altua denean edo luzeegi irauten duenean, eragin kaltegarriak izan ditzake. Sukarrak bihotz-maiztasuna gehitzen du eta deshidratazioa eragin dezake, batez ere ume txikien, zaharren eta sistema immunitarioa gutxitua daukaten pertsonen kasuan. Ume batzuek, sukarraren altua dutenean, arazo neurologikoak eduki ditzakete, konbulsioak adibidez. Hori bai, hori medikuari jakinarazi beharreko sintoma da.

“sukarra gure gorputzak duen defentsamekanismo konplexuaren osagaietako bat da”

Eta botikarik? Sukar-kontrakoak ala antibiotikoak?

Sukarra handia (edo altua) denean, beti erabil daitezke sukarraren kontrako botika bereziak: aspirina (azido azetilsalizilikoak), parasetamolak edo anti-inflamatorio ez-esteroideak. Antibiotikoak, berriz, bakterioek eragindako infekzioetan bakarrik dira baliagarriak (pneumonia, zistitisa), eta beti medikuak aginduta hartu behar dira. Infekzioa birus batek sortua baldin bada (gripea, esaterako), antibiotikoak ez dira beharrezkoak. Kasu horretan, gripea bera arduratuko da germenak suntsitzeaz.

Nola neurtu tenperatura?

- Termometroa alkoholarekin garbitu, edo ura eta xaboiarekin.

Zer egin umeei sukarra dutenean?

Umeei sukarra oso erraz igotzen zaie, beren ‘termostato naturala’ ez dagoelako oraindik erabat erregulatuta. Eta, sintoma bat besterik ez den arren, sukarraren bereziki zaindu behar da umee-tan, arriskuak baztertzeko.

- Ez jantzi arropa gehiegi. Akats hori askotan egiten dute guraso eta aitona-amonak. Ez erabili mantarik, eta kontuz berogailuarekin.
- Gela ondo aireztatu. Gelako leihoa egunean bizpahiru aldiz ireki, umea ez hozteko neurriak hartuta, noski.
- Edatek eman umeari. Erraz deshidratatzen dira. Hori saihesteko eman likidoak (ura edo etxean egindako fruta-zukuak), 10 minututik behin.
- Ur epeletan bainatu. Bere gorputzaren tenperatura baino 2-3 °C gutxiago dituen uretan, eta pixkanaka sartu bainu-ontzian.
- Antitermikoak erabili. 38 °C-tik gora erabili aspirina, parasetamolak edo ibuprofenoa, umeari egokitutako dosietan.
- Freskatu umea. Bekokian, garondan eta eskumuturretan ur hotzetan bustitako zapiak edo konpresak jarri, eta berotzen direnean berritu.
- Medikuari abisatu. Zerrenda honetan azkena idatzi badugu ere, egin beharreko gauzarik garrantzitsuenak da.

- Merkuriodun termometroa bada, egiaztatu 35 °C-z azpitik dagoela. Horrela ez balitz, hartu merkurio-tantaren kontrako aldetik eta astindu ondo, tenperatura jaitsi arte.
- Termometroa besazpian, iztondoan, ahoan edo ipurtzuloan jar daiteke. Azken bi zona horiek ematen dute tenperaturarik zehatzena, baina ahoan gradu-erdia gehiago markatzen du, eta ipurtzuloan, berriz, ia gradu osoa gehiago besazpian edo iztondoan baino.
- Termometroa 1-2 minutuz eduki behar da ahoan eta ipurtzuloan, eta 3-4 minutuz besazpian eta iztondoan. Sukarra dagoela ikusiz gero, 3-4 ordura tenperatura berriz neurtzea komeni da. 