

7 misverstanden over **koorts**

Veel mensen denken dat koorts gevaarlijk is als je niet ingrijpt. Maar dat is niet zo, noch bij kinderen, noch bij volwassenen. Meestal is koorts gewoon een natuurlijke reactie van het lichaam op een infectie. Wij helpen zeven misverstanden de wereld uit.

1

“37,7°C is koorts”

Onze lichaams-temperatuur varieert

naargelang van de leeftijd, lichaamsbeweging en zelfs het moment van de dag. Gemiddeld schommelt ze tussen 37,2°C 's ochtends en 37,7°C

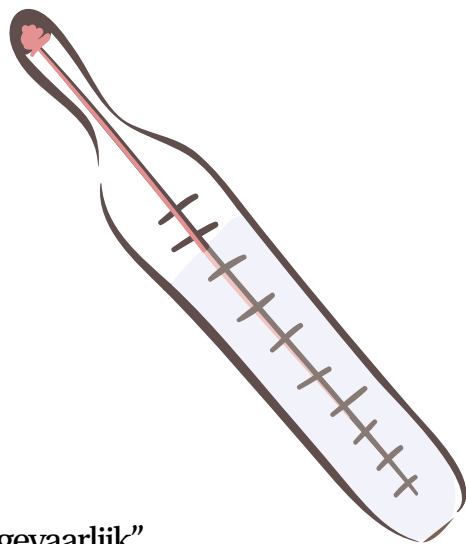
's namiddags.

Baby's en kleine kinderen hebben gewoonlijk een hogere lichaams-temperatuur dan oudere kinderen en volwassenen. Afhankelijk van de bron spreken men van koorts vanaf 38 of 38,5°C. Als baby's tandjes krijgen, kan dat ook gepaard gaan met een verhoogde temperatuur. Maar het is nooit aangetoond dat dit meer dan 38,5°C koorts kan veroorzaken.

2

“Koorts is gevaarlijk”

Koorts boezemt veel schrik in. Het zijn echter de gevolgen van de ziekte die uit de hand kunnen lopen als ze niet juist wordt behandeld, niet de koorts op zich. De lichaamstemperatuur wordt immers nauwkeurig geregeld en koorts is een gecontroleerde reactie van ons lichaam. In theorie kan een zeer hoge lichaamstemperatuur van meer dan 41°C schade veroorzaken. Maar in de praktijk komt het bij een normale koortsreactie nooit zover. Het is trouwens niet bewezen dat hoge koorts op zich gevaarlijk is en tot hersenschade of een coma kan leiden. Wel klopt het dat sommige kinderen koortsstuipen kunnen krijgen. Dat lijkt eng, maar kan normaal gezien geen kwaad. Koortsstuipen hebben geen gevolgen en geen enkele impact op de ontwikkeling van het kind. Kinderen die koortsstuipen hebben gehad, zouden wel iets meer kans hebben om nadien epilepsie te krijgen. Het is echter niet bewezen dat koortswerende middelen het risico op koortsstuipen verkleinen. Als het voorvalt, neem dan toch voor alle zekerheid contact op met je arts. Stuipen kunnen namelijk wijzen op een ernstige ziekte, zoals meningitis. In geval van hyperthermie (oververhitting) kan de lichaamstemperatuur wel gevaarlijk hoog oplopen, bijvoorbeeld als je je kind in de auto achterlaat in de volle zon. Maar dat heeft niets met koorts te maken.



3

“Koorts is slecht”

Koorts is een afweerreactie

en geen kwaal. Het is een alarmsignaal en een verdedigingsmechanisme van het lichaam tegen aanvallen, voornamelijk infecties, die meestal worden veroorzaakt door een virus, soms door een bacterie en in zeldzame gevallen door een parasiet. Koorts zou de afweer versterken en de vermenigvuldiging van bepaalde virussen of bacteriën belemmeren. Dit mechanisme heeft dus wellicht nut, al is dat beperkt: je kind blijft niet langer ziek als je de koorts doet zakken met een koortswerend middel.

4

“Hoge koorts wijst op een ernstige ziekte”

Behalve bij baby's bestaat er geen enkel verband

tussen het koortsniveau en de ernst van de aandoening. Sommige ernstige ziekten veroorzaken slechts lichte koorts, terwijl onschuldige kwaaltjes gepaard kunnen gaan met hoge koorts. Er zijn dan ook belangrijkere alarmsignalen dan koorts, zoals de algemene toestand en het gedrag van je kind, een verminderde activiteit en een veranderde eetlust. Bij baby's tot 6 maanden oud, en zeker tijdens de drie eerste maanden, kan een lichaams-temperatuur van meer dan 38°C wel op een ernstige infectie wijzen.

5



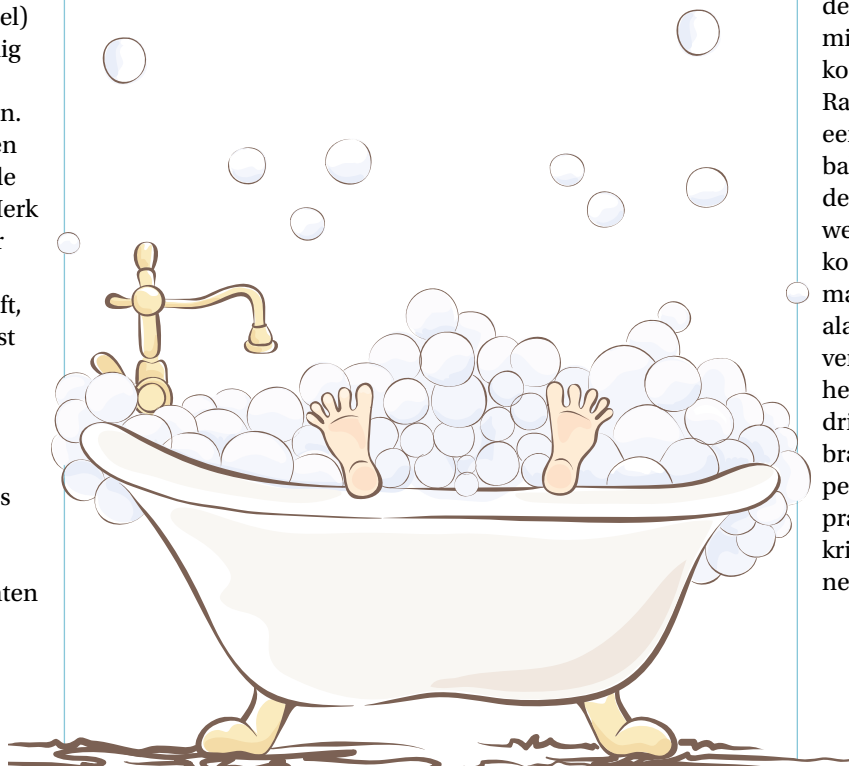
“Koorts moet je altijd doen zakken”

Koortswerende middelen zijn comfortgeneesmiddelen. Vanuit medisch oogpunt zijn ze zinloos, zelfs bij kinderen, omdat koorts ongevaarlijk is. Al dan niet een antipyreticum (koortswerend middel) nemen, doet je niet noemenswaardig sneller of trager genezen. De enige bedoeling is het comfort te verhogen. Als je lichte tot matige koorts hebt en er weinig last van ondervindt, laat de koorts dan maar haar werk doen. Merk je echter dat je kind afziet (wanneer het langdurig huilt, prikkelbaar is, minder actief is, minder eetlust heeft, slecht slaapt ...) en onvoldoende rust en drinkt, dan geef je wel beter een koortswerer. Tenzij het nog geen drie maanden oud is. Raadpleeg in dat geval altijd je arts voor je een geneesmiddel geeft. Koortswerers (paracetamol en niet-steroïdale ontstekingsremmers) werken tegelijkertijd pijnstillend. Ze verlichten dus ook andere ziektesymptomen, zoals hoofdpijn.

6

“Een lauw bad brengt verlichting”

Fysieke afkoelingsmethoden zijn niet aan te raden. Er wordt vaak gedacht dat het verlichting brengt als je iemand met koorts een lauw bad geeft, afkoelt met een vochtige spons of ijsblokjes, uitkleedt of in een kamer met open ramen laat plaatsnemen. Dat is echter allemaal zinloos en zelfs contraproductief. Het is alsof je de ramen zou openzetten met de radiator aan: de kamer wordt koeler, maar de verwarming moet harder draaien om de geprogrammeerde temperatuur te behalen. Het is dus verstandiger om de thermostaat te regelen. Omdat het lichaam bij koorts koste wat het kost die hogere lichaamstemperatuur probeert te behouden, zal het zich dan ook hevig blijven verzetten tegen alle pogingen om het af te koelen. Uiteindelijk zal de zieke alleen maar kou krijgen en beginnen te rillen. Als je kind koude koorts heeft, helpt een warm deken of warme kledij om de lichaamstemperatuur te behouden zonder het je kind onbehaaglijk te maken. Ontbloot het dus enkel als het daarom vraagt.



7

“Met koorts moet je naar de dokter”

De leeftijd en de algemene toestand van je kind zijn belangrijker dan de koorts. Als het verder goed gaat met je kind, hoef je niet naar de kinderarts te snellen. Ga wel meteen naar de dokter als je kind jonger is dan 3 maanden en minstens 38°C koorts heeft of als het 3 tot 6 maanden oud is en minstens 39°C koorts heeft. Raadpleeg ook een arts als je baby (ongeacht de leeftijd) weinig of geen koorts heeft, maar andere alarmsignalen vertoont, bv. als het niet meer drinkt en eet, braakt, ijlt, slaperig is, verward praat, stuipen krijgt, een stijve nek heeft enz. 🍷