

KOORTS

kwesties



Koorts zelf is nooit gevaarlijk, maar de onderliggende ziekte kan dat wel zijn. Bij het bestrijden van ziekteverwekkers zoals virussen is koorts zelfs nuttig; uitzweten is daarom beter dan een pilletje nemen. Huisarts Bart Timmers beantwoordt zeven vragen over koorts en de lichaamstemperatuur.

Tekst Bart Timmers | Beeld Shutterstock

1

WANNEER HEB JE KOORTS?

Kort gezegd: is je lichaamstemperatuur 38 graden of hoger, dan heb je koorts. Onze lichaamstemperatuur wordt geregeld door een klein deel van het brein (het hangt er net onder): de hypothalamus. Nog specifiek: het voorste deel van de hypothalamus. Hierin zit een soort thermostaat die je lichaamstemperatuur op peil houdt. Gemiddeld zit die zo rond de 37 graden, met uitschieters naar boven of beneden – maar in normale omstandigheden altijd onder de 38 graden. De temperatuur waarop die thermostaat staat ingesteld noemen we het setpoint. Door sommige stofjes, die bijvoorbeeld vrijkomen bij een infectie, wordt de thermostaat van ons lichaam iets hoger gezet. Gevolg: de bloedvaten in de huid gaan dicht. De huid staat geen warmte meer af en voelt koud aan, de binnentemperatuur stijgt. Het lichaam verhoogt zijn spieractiviteit – je gaat rillen – waardoor de temperatuur nog meer stijgt. Als het nieuwe setpoint bereikt is, voelt de huid juist weer warm en klam aan en ga je meer zweten, waardoor de temperatuur niet nog verder stijgt.

2

KRIJGT IEDEREEN WELEENS KOORTS?

Sommige mensen die ik zie in de spreekkamer, zeggen dat ze nooit koorts hebben. Eigenlijk klopt dat niet. Wat wel klopt is dat iedereen zijn eigen gemiddelde temperatuur heeft, en die kan bij de een 36,1 zijn en bij de ander 37,5. Maar die 38 graden vormen wel een harde grens, dat is de definitie van koorts. De ene persoon zal vatbaarder voor een infectie zijn dan de andere, maar als er geen koorts is zegt dat wat, bij iedereen. Een heel enkele uitzondering daargelaten. Zo kunnen mensen op hoge leeftijd soms pas laat reageren met koorts, of niet zo'n hoge temperatuur bereiken. Maar koorts is koorts!



3

WAT IS HET NUT VAN KOORTS?

Koorts stelt het lichaam beter in staat een goede afweerreactie in gang te zetten. Meestal zijn het virussen of bacteriën die het lichaam prikkelen om koorts te krijgen. Die vormen een bedreiging voor het lichaam en moeten er zo snel mogelijk weer uit. Door het verhogen van de temperatuur valt het lichaam gemakkelijker de schadelijke factoren aan en kan het ze uitschakelen. Er zijn nog een paar andere mogelijke oorzaken. Zo kan een ander soort afweerreactie ook koorts geven. Bijvoorbeeld een auto-immuunziekte, waarbij je lichaam zich richt tegen eigen lichaamscellen. Ook na een vaccinatie zie je soms een immuunreactie die gepaard kan gaan met koorts. Na operaties zien we soms ook dat de lichaamstemperatuur niet door een infectie omhooggaat, maar puur door de herstelreactie van het lichaam. Ook bij grote bloedingen kan dat gebeuren. Maar infecties zijn de belangrijkste veroorzakers van koorts.

Wel of geen koorts kan een essentieel verschil betekenen

4

WAT HEBBEN EEN KOORTSLIP EN HOOIKOORTS TE MAKEN MET KOORTS?

Een koortslip en hooikoorts zijn twee relatief veel voorkomende aandoeningen met 'koorts' in de naam, die niets met koorts te maken hebben. Nou ja, misschien toch een heel klein beetje. Want de koortslip gaat heel af en toe gepaard met koorts. Maar meestal niet. Een koortslip is een huidontsteking met een herpesvirus. Dat virus trekt zich graag terug in zenuwweefsel en kan daar jarenlang zonder problemen verblijven. Maar als de weerstand verlaagd is, bijvoorbeeld door stress, slaapgebrek of andere oorzaken, dan kan dat virus weer naar buiten treden. Vaak gebeurt dat bij de lip, maar het kán soms ook op andere plekken gebeuren. Dat het virus in zo'n zenuw zit, merk je vaak aan het prikkelende gevoel dat aan een infectie voorafgaat. Waarom het toch koortslip heet, heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat je tegelijkertijd koorts kunt hebben, maar door een andere oorzaak. Op zo'n moment is je weerstand laag en dan kan zo'n koortslip erbij komen. Hooikoorts is een allergische aandoening, waarbij je reageert op gras- en boompollen (stuifmeel). Waarschijnlijk heet het koorts omdat de persoon die hooikoorts heeft zich koortsig kan voelen op het moment dat de klachten erg zijn. Maar diens temperatuur zal meestal normaal zijn.

5

HOE MEET JE JE TEMPERATUUR HET BESTE?

Er is een verschil tussen je koortsig voelen en koorts hebben. Dit is bij kinderen onderzocht: als ouders aan het kind voelen en denken dat er koorts is, is het in meer dan de helft van de gevallen niet zo. Andersom, als ze denken dat er géén koorts is, klopt dat meestal wel. Wat ik in de praktijk nog weleens meemaak is dat iemand denkt geen koorts te hebben, maar als we het meten is die er wel. Bij bijvoorbeeld een blindedarmontsteking kan de temperatuur 38,5 graden zijn. Dat is niet heel hoog en je zult je daar dus niet koortsig bij voelen. Maar voor dokters kan dit een heel essentieel verschil maken. Daarom is het goed om vóór je beslist medische hulp in te roepen, altijd de temperatuur even te meten.

De beste manier om de temperatuur te meten is rectaal (via de anus). Het meten met een oorthermometer gaat veel sneller en gemakkelijker. Daarom zijn we als dokter toch blij met oorthermometers, want in veel gevallen is het belangrijker om te weten dát er koorts is dan om de precieze hoogte te weten. Toch is die wel belangrijk om te weten. Zo'n oorthermometer kan iets minder precies de temperatuur meten; gemiddeld scheelt het zo'n 0,2 graden. In de praktijk meten we daarom soms twee of drie keer. Bij een oorontsteking vermoeden we dat de temperatuur die we via het oor opnemen niet klopt, maar echt bewezen is dit niet.

7

GENEES JE SNELLER ALS JE KOORTS ONDERDRUKT?

Nee, want koorts versterkt je afweer tegen ziekteverwekkers. Koorts hoef je dan ook in principe niet te verlagen. De enige reden om het wel te doen is wanneer je er veel last van hebt of wanneer je pijn hebt. Dan is paracetamol (als eerste keus) of ibuprofen (als tweede keus) een geschikt middel.



Nooit koorts hebben?
Dat kan eigenlijk niet

6

WANNEER HEB JE GEVAARLIJK HOGE KOORTS?

Een belangrijkere vraag dan deze is misschien wel: zegt de hoogte van de koorts iets over de ernst? En dat is over het algemeen niet zo. Je voelt je vaak wel beroerder bij hogere koorts. Maar je kunt iets ernstigs hebben bij lichte koorts en een relatief onschuldige griep met heel hoge koorts (grofweg boven de 40 graden). Koorts op zichzelf is nooit gevaarlijk; de onderliggende ziekte kan dat wel zijn. Om het onderscheid te kunnen maken is het goed om te letten op een aantal alarmsymptomen, oftewel signalen dat er toch iets ernstigs aan de hand kan zijn. Die signalen kennen we uit onderzoeken, die overigens vaak vooral bij kinderen zijn gedaan. Een van de belangrijkste is de intuïtie van de dokter – maar bij kinderen ook die van de ouder. Suffheid of een duidelijk versnelde ademhaling kunnen ook een alarmsymptoom zijn. ■

De in dit artikel geraadpleegde bronnen zijn te vinden op www.plusonline.nl/bronnen-koorts

Ook in deze video praat dokter Bart Timmers over koorts: www.plusonline.nl/dokterbart-koorts