bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/koorts
datum: 26-04-2024

Koorts

Ons lichaam hoort ongeveer 37 graden Celsius te zijn. Door allerlei oorzaken kan je lichaam warmer of kouder worden. Dit stukje gaat over koorts. Je hebt koorts als je lichaamstemperatuur boven de 38°C komt (gemeten via de anus).

Wat is koorts?

In je hersenstam zit een soort thermostaat. Die zorgt ervoor dat je lichaam op temperatuur blijft. Als je afkoelt, ga je bibberen. Daardoor word je warm. Als je te warm wordt, ga je zweten. Het zweet verdampt en daardoor koel je af.

Het kan gebeuren dat je 'thermostaat' op een hogere temperatuur springt, bijvoorbeeld als je een infectie hebt. Door de bacteriën of virussen komen er bepaalde stoffen vrij, die zorgen dat je temperatuur omhoog gaat. Koorts kan ook door de ziekte kanker ontstaan ('tumorkoorts') of door andere oorzaken.

Als je koorts krijgt, heb je het koud, maar ben je warm! Als je koorts zakt, ga je zweten om weer op je gewone temperatuur te komen. Omdat je temperatuur tijdens een koortsaanval kan schommelen, zal je vaak afwisselend bibberen en zweten.

Wat merk ik van koorts?

- koude rillingen, bibberen
- zweten (transpireren)
- het afwisselend warm en koud hebben
- duizelig (door een lage bloeddruk)
- snelle pols en ademhaling
- moe en erg ziek zijn
- verward of suf zijn, ijlen
- warrig dromen

Oorzaken van koorts

Koorts in de palliatieve fase kan diverse oorzaken hebben:

- infecties (bijvoorbeeld griep of een darminfectie)
- kanker (tumorkoorts)
- bijwerkingen van medicijnen (vooral antibiotica of middelen ter behandeling van kanker) of het plotseling stoppen met medicijnen (bijvoorbeeld opioïden)
- trombose (stolsel in een ader) en/of longembolie (bloedprop in een longslagader)
- reactie op transfusie van bloed of bloedproducten (zoals plasma)
- te weinig bijnierhormonen door slecht werkende bijnieren
- reactie op een beenmergtransplantatie met het beenmerg of stamcellen van iemand anders
- tumoren of uitzaaiingen in de hersenstam waardoor de 'thermostaat' ontregeld wordt

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna onderzoekt zij je.

Eventueel stelt de arts aanvullende onderzoek voor, zoals:

- bloed- en urineonderzoek
- een kweek van urine, opgehoeste slijm (sputum), bloed of ruggemergvocht om te kijken of je een infectie hebt
- röntgenfoto, echo of scan

Koorts: wat kan eraan gedaan worden?

Als de oorzaak van de koorts in de palliatieve fase bekend is, is het belangrijk om die aan te pakken. Dat kan bijvoorbeeld door:

- behandeling van de ziekte/infectie die de koorts veroorzaakt
- behandeling van de klacht die de koorts veroorzaakt (zoals een longembolie)
- aanpassing van medicijnen of kankerbehandeling

- stoppen met het geven van bloed of bloedproducten

Als de oorzaak niet behandeld kan worden, richt de behandeling zich op het verminderen van de klachten.

- als je het koud hebt: helpen met opwarmen, bijvoorbeeld met een extra dekbed of een kruik
- als je het warm hebt: afsponzen met lauw water, katoenen kleding en beddengoed, de verwarming omlaag
- genoeg drinken
- medicijnen, zoals paracetamol, diclofenac, naproxen, ibuprofen of dexamethason

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Koorts in de laatste levensfase kan een alarm zijn en een reden om direct contact op te nemen met je arts. Ook als je je niet ziek voelt. Bijvoorbeeld als je een behandeling krijgt, die zorgt voor een slechtere weerstand. Je arts heeft je (als het goed is) verteld wanneer je bij koorts contact moet opnemen. Is dit niet het geval of je twijfelt: neem altijd contact op.

Neem altijd contact op als je je erg ziek voelt door de koorts.

Aan de oorzaak van de koorts kan je zelf vaak niet veel doen. Maar je kunt wel zorgen dat je er zo min mogelijk last van hebt. Dat begint met het vergeten van de vele fabeltjes die er over koorts verteld worden. ‘Lekker veel zweten’ zorgt er echt niet voor dat de ‘kwade stoffen’ uit je lichaam gaan. Als je koorts daalt, en je het warm hebt, is het juist goed om te zorgen dat je afkoelt. Dus zet dan gerust de verwarming lager en gooi het dekbed van je af.

Als je veel zweet, moet je ook veel drinken. In zweet zit (onder andere) zout. Dus is het goed als je behalve water ook af en toe een beetje bouillon drinkt. Bij de drogist of apotheek kun je ook ORS kopen. Dat is een poeder waar allerlei stoffen in zitten (zoals zout) die je lichaam nodig heeft. Opgelost in water is het een heel goed middel tegen uitdroging.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Zeg gerust waar je last van hebt en probeer uit wat voor jou de beste en prettigste oplossing is. Koorts kan erg uitputtend zijn en als je de klachten kan verminderen, dan is dat niet alleen fijn, maar ook beter voor je gezondheid.