

LA GUIDA AI DOLORI FEBBRILI

Cosa è la febbre?

La febbre è un innalzamento temporaneo della temperatura corporea, mediato dai centri di termoregolazione, al di sopra di un valore fisiologico di riferimento.¹

Da **37.3°C**
a **38.0°C**

Febbre lieve

Da **39.1°C**
a **41.0°C**

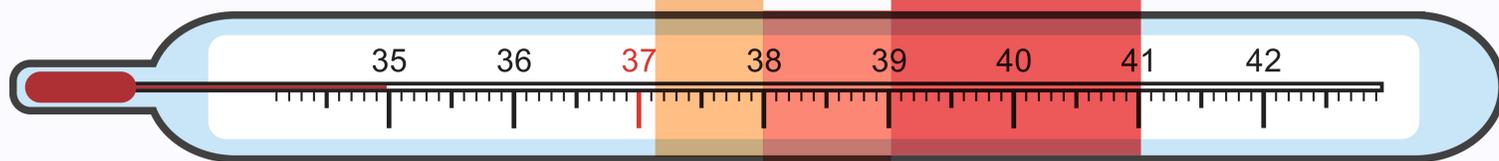
Febbre alta

Principali pirogeni¹

Infezioni virali e batteriche
Malattie neoplastiche
Reazioni avverse a farmaci
Patologie infiammatorie

Quanto è grave la febbre?¹

SCALA DI RIFERIMENTO¹



Quando si parla di febbre?

La temperatura fisiologica del corpo umano è pari a circa 37° Celsius (C) e può variare di 0.5° C durante il giorno.

Aumenti della temperatura corporea al di sopra di questo valore possono indicare la presenza di febbre.

Quanto maggiore è l'aumento della temperatura, tanto maggiore è la severità della febbre.¹

Perché viene la febbre?

La febbre è causata da alcune sostanze, dette pirogeni, in grado di indurre un aumento della temperatura corporea, spesso a scopo di difesa.

I pirogeni possono provenire dall'esterno del corpo (come i microrganismi) o dall'interno (come alcune molecole sintetizzate dal nostro sistema immunitario).¹

I dolori febbrili

Durante la febbre, il rilascio di molecole infiammatorie e l'aumento della temperatura corporea possono influire negativamente sullo stato di salute generale, provocando dolori e fastidi diffusi.^{2,3}

Questa tipologia di dolori da infiammazione, generalmente, rientra nella categoria del dolore nocicettivo.⁴

I principali dolori febbrili:^{2,4}



Stanchezza
Spossatezza



Mal di testa



Mal di schiena
Dolori muscolari



Perdita di appetito
Nausea



Disturbi gastrointestinali



Calo dell'umore

COME ALLEVIARE I DOLORI FEBBRILI?

1

Riposo, per consentire al corpo di recuperare le energie e favorire la guarigione.⁵

2

Mantenersi idratati per reintegrare i liquidi persi con la febbre.^{5,6}

3

In caso di febbre alta, persistente, prolungata e dolori intensi è importante rivolgersi al medico che potrà consigliare i trattamenti più opportuni per abbassare la temperatura e ridurre l'infiammazione.^{1,5,7}

È importante ricordare che...

Una febbre moderata e passeggera non è un fenomeno da temere, ma una risposta naturale del corpo che funge da scudo, con il principale obiettivo di rafforzare le difese contro le infezioni.

Bibliografia:

- Balli, S., Shumway, K. R. & Sharan, S. Physiology, Fever - StatPearls - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>.
- Ames, N. J. et al. Beyond intuition: Patient fever symptom experience. *J Pain Symptom Manage* 46, 807–816 (2013).
- Morgan, M. M., Clayton, C. C. & Heinricher, M. M. Simultaneous analysis of the time course for changes in core body temperature, activity, and nociception following systemic administration of interleukin-1 β in the rat. *Brain Res* 996, 187–192 (2004).
- Ji RR, Chamesian A, Zhang YQ. Pain regulation by non-neuronal cells and inflammation. *Science*. 2016 Nov 4;354(6312):572-577. doi: 10.1126/science.aaf8924. PMID: 27811267; PMCID: PMC5488328.
- Kapoor, M., Kumar, N. & Panda, P. K. The symptomatology of fever: A step towards qualitative definition of fever. *J Family Med Prim Care* 11, 5990–6000 (2022).
- Overview: Fever in Children - InformedHealth.Org - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279455/>.
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E. & Rosenberg, I. H. Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews* vol. 68 439–458 Preprint at <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x> (2010).
- El-Radhi, A. S. M. Fever management: Evidence vs current practice. *World J Clin Pediatr* 1, 29 (2012).