

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 2 de fevereiro de 2018**

### **Febre: amigo, inimigo ou ambos?**

**por Ralph K. Campbell, MD, com Robert G. Smith, PhD**

(OMNS, 2 de fevereiro de 2018) Como jovem pai, embora eu tivesse acabado de encher minha cabeça de fatos médicos, fiquei alarmado quando minha filha começou a ter febre. A primeira coisa que tive que fazer foi medir sua temperatura. O método da avó de tocar a testa do bebê contra a sua era uma maneira normal de medir uma febre moderada a alta, mas certamente não atendia ao padrão de precisão exigido por este jovem médico. O método atual de enfiar a ponta de um dispositivo eletrônico no ouvido, em vez de usar um termômetro convencional, não existia. Tão horrores, tudo que tínhamos para bebês era o termômetro retal. A extremidade seria revestida com vaselina e, em seguida, inserida com cuidado e mantida no lugar pelo que parecia uma eternidade. Em um pouco de previsão, o termômetro retal tinha uma extremidade muito mais bulbosa do que o termômetro oral, o que evitaria quebras e danos ao reto. Não foi até o final dos anos 70 e 80 que o mercúrio, fazendo seu caminho através da atmosfera e do oceano até nossas costas, a partir do carvão queimado em todo o mundo (como o metilmercúrio, a forma orgânica) foi descoberto para envenenar peixes no Grande Lagos. Essa se tornou uma preocupação ambiental real, o que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. Não foi até o final dos anos 70 e 80 que o mercúrio, fazendo seu caminho através da atmosfera e do oceano até nossas costas, a partir do carvão queimado em todo o mundo (como o metilmercúrio, a forma orgânica) foi descoberto para envenenar peixes no Grande Lagos. Essa se tornou uma preocupação ambiental real, o que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está

causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. abrindo caminho através da atmosfera e do oceano até nossas costas, descobriu-se que o carvão queimado em todo o mundo (como o metilmercúrio, a forma orgânica) envenenava peixes nos Grandes Lagos. Essa se tornou uma preocupação ambiental real, o que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. abrindo caminho através da atmosfera e do oceano até nossas costas, descobriu-se que o carvão queimado em todo o mundo (como o metilmercúrio, a forma orgânica) envenenava peixes nos Grandes Lagos. Essa se tornou uma preocupação ambiental real, o que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. a forma orgânica) foi encontrada para envenenar peixes nos Grandes Lagos. Essa se tornou uma preocupação ambiental real, o que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. a forma orgânica) foi encontrada para envenenar peixes nos Grandes Lagos. Isso se tornou uma preocupação ambiental real que também deixou a Academia Americana de Pediatria preocupada com a possibilidade de o termômetro retal quebrar e envenenar uma criança. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre. O vidro quebrado no reto não seria bom, e o mercúrio elementar pode ser tóxico, mas nada como a extensão dos danos do metilmercúrio. Visto que nossos filhos não conseguem expressar o que está causando sua angústia, sentimos um maior senso de urgência. Assim, o termômetro infravermelho moderno melhora uma preocupação real de segurança, além de permitir uma decisão rápida sobre a febre.

## Febre geralmente ajuda

Do lado amigável, a febre gerada em resposta à infecção ativa vários mecanismos biológicos que ajudam a combater a causa da infecção: mobilizam leucócitos e fagócitos, diminuem os efeitos das endotoxinas e aumentam a proliferação de células T. Em termos mais compreensíveis --- os leucócitos são glóbulos brancos e os fagócitos são células mais especializadas que devoram bactérias. Uma endotoxina é produzida por certas bactérias e pode causar dores musculares ou dor de cabeça. A febre é elevada em resposta à endotoxina e atenua seus efeitos nocivos. Quanto mais células T, melhor, pois elas são os verdadeiros assassinos dos bandidos, sejam bactérias ou vírus. Muito antes de termos esse conhecimento,

*"Dê-me o poder de criar febre e eu curarei qualquer doença."*  
(atribuído a Hipócrates)

## Os danos da febre podem variar

Há muitas variações individuais no grau de febre que deve levar à decisão de não tratar para tratar. Hoje em dia, questiona-se até que temperatura deve ser considerada normal. O padrão antigo era 98,6 graus F oral e um grau mais alto para a temperatura retal. Mais importante ainda, o médico tenta avaliar quais sintomas e sinais são resultantes dessa febre ou estão associados a qualquer doença que esteja causando a febre e se eles são graves o suficiente para justificar mais atenção. Nosso paciente está irritado (ou, ao contrário, apático), sem vontade de comer ou beber? Atualmente, existe uma ampla faixa de temperatura normal. Os pontos baixos são muito baixos. Quando a pele começar a ficar mais quente do que a mão que a toca, fique atento para ver se a febre vai subir. Quando sobe rapidamente, para chegar mais rapidamente ao ponto de ajuste determinado pela doença, pode haver sudorese, mesmo associada a um tremor, pois as contrações musculares aumentam o calor corporal. Apesar da variação individual da temperatura da febre, a maioria dos bebês ou crianças apresenta alguns desses sinais com temperatura de 103 °F ou mais. Uma criança com temperatura de 105 ° C pode até estar delirando, mas geralmente não sofrerá danos cerebrais permanentes. Quando a temperatura está alta, mas não superior a 105 ° C, muitos pais podem considerar a febre um inimigo, mas mesmo que uma criança seja um pouco boba, podemos ter certeza de que esses sintomas são os piores de se esperar da febre. No entanto, é importante lembrar que a febre costuma fazer parte de muitas doenças graves, como a meningite, que precisam de atenção médica imediata. Colocando a febre de lado,

## Baixando a febre

Para diminuir a febre, a primeira linha de tratamento é deixar o calor escapar da superfície da pele. Vista levemente e cubra apenas com um lençol leve. Em seguida, se necessário, descubra a grande superfície da pele das costas e, com a pequena virada para baixo, aplique um pano torcido em água fria. Periodicamente, torça o pano em mais água fria. Se "esfriar" for muito desconfortável, passe para uma esponja morna. O objetivo é obter o máximo de diferença de temperatura entre a pele quente e o pano de esponja que puder ser tolerada. Se não tiver muito sucesso e o filho parecer bastante infeliz, pode-se usar um antipirético

(medicamento para baixar a febre): ibuprofeno pediátrico ou paracetamol, ambos sem prescrição médica. O ibuprofeno é preferível porque é antiinflamatório, além de antipirético. Qualquer um deve ser usado com moderação para evitar toxicidade; portanto, seu uso pode ser reservado para a noite para permitir um bom sono. Lembre-se de que a febre geralmente é a tentativa do corpo de combater uma infecção ou outra doença. Esses medicamentos sem receita, tomados para baixar a febre, não podem impedir diretamente o agravamento da doença.

Os pais podem não saber se os sinais de doença são causados pela doença subjacente ou apenas pela febre. Se os resultados forem ruins e o bebê ou criança permanecer visivelmente desconfortável, é mais provável que uma doença subjacente seja a culpada, criando a necessidade de atenção médica. A febre, por si só, pode ser um inimigo quando a temperatura corporal sobe muito alta e muito rápido. Quando um tremor é notado, a temperatura corporal provavelmente está subindo rapidamente. Para temperaturas acima de um certo ponto (novamente, com muitas variações individuais), os sinais neurológicos podem aparecer - terrivelmente irritáveis ou o contrário - apáticos e sem vontade de comer ou beber, e ainda mais assustadores, sendo bobo ou tendo uma convulsão. Na minha experiência, na maioria das vezes o limite para esses problemas mais sérios em crianças é em torno de 105 °F. A literatura atual nos assegura que febres abaixo de 107. 6 °F não causará dano cerebral permanente. Portanto, não se preocupe, apenas aja. Dizer a alguém para não se preocupar sob essas circunstâncias preocupantes é como dizer a uma criança: "Não se atreva a fazer isso", que é exatamente o que ela vai fazer. Se preocupe um pouco, mas não deixe que isso interfira na elaboração de um plano de ação.

## **Ajuda básica**

Um estado de saúde verdadeiramente bom derivado de um estilo de vida e dieta saudáveis reduz muito a chance de adquirir uma dessas doenças associadas à febre. [1-8] A vitamina C é o pino-rei das vitaminas porque é necessária para manter a saúde do sangue e todos os órgãos do corpo e ajuda o sistema imunológico a prevenir infecções. [2-8] Os pioneiros da Medicina Ortomolecular perceberam seu valor e a importância das doses adequadas. As recomendações originais de Linus Pauling [2] foram amplamente desacreditadas porque naquela época (década de 1970) muitos profissionais médicos acreditavam que uma deficiência de vitamina C só poderia causar escorbuto (uma doença reconhecida por deficiência médica e nutricional), e que uma pequena dose ( 100 mg / dia) foi suficiente. Mais tarde, o Dr. Abram Hoffer sugeriu: "Se você vai construir uma casa, certifique-se de ter tijolos suficientes". [4] Agora sabemos que "o suficiente" deve ser baseado na necessidade diária de vitamina C do corpo quando sob vários tipos de estresse. Pauling defendeu e agora sabemos que a vitamina C é normalmente necessária em doses muito maiores. [2,3] A dose necessária varia de acordo com a bioquímica, estilo de vida, dieta e nível de estresse mental e físico do indivíduo. Em circunstâncias normais, uma dose adequada para a maioria dos adultos é de 1.000 a 3.000 mg, administrada em doses divididas ao longo do dia, por exemplo, 1.000 mg por refeição. [3-7] No entanto, quando sob forte estresse, como se recuperando de uma grande cirurgia ou doente com um caso grave de gripe ou outras infecções virais ou bacterianas, podem ser necessárias doses muito mais altas para manter o nível de vitamina C alto o suficiente para que o corpo possa lutar com eficácia contra a doença. [3-7] A dose alta é

necessária porque a doença esgota a vitamina C e o corpo normalmente só consegue obter mais com a dieta. Um tratamento IV com vitamina C tamponada é muito eficaz na prevenção da mortalidade por choque séptico (falência de órgãos) ou gripe grave. [4-9]

### **Doses pediátricas de vitamina C**

Muitos estudos confirmam que, em altas doses, a vitamina C tem efeitos bactericidas e virucidas. As doses apropriadas são 250-500 mg para uma criança e 1.000-2.000 mg (1/4 colher de chá) para uma criança de 45 libras, que podem ser encontradas na forma de líquido ou pastilha para mastigar. Para um caso grave de gripe, essas doses podem ser administradas várias vezes ao dia. Uma maneira fácil de administrar as doses corretas é misturar os cristais de vitamina C (500 mg: 1/8 colher de chá; 1.000 mg: 1/4 colher de chá) com suco. As cápsulas contendo 500 mg ou 1.000 mg de cristais de vitamina C podem ser abertas e divididas em porções. Ou os comprimidos de 250 mg ou 500 mg de vitamina C podem ser divididos em 2 ou 4 pedaços e administrados com um copo de água. A indicação de que a dose é muito alta é medida pela tolerância intestinal. Se a dose for demais para aquele indivíduo, ela atrairá água para o intestino, causando um efeito laxante - os intestinos ficarão soltos, o que significa recuar um pouco para a próxima dose, então observe a tolerância intestinal desse indivíduo. A quantidade de vitamina C absorvida é uma indicação de quanto o corpo necessita para combater a doença. Para uma infecção viral grave em um bebê ou criança pequena, dê doses de 250-500 mg com mais frequência, por exemplo, a cada hora. Ao primeiro fungar ou sinal de garganta inflamada, despeje, administrando uma grande dose (500 mg) imediatamente, seguida de doses regulares enquanto os sintomas da criança continuam. Como a vitamina C é normalmente absorvida apenas parcialmente pelo intestino, administre-a em doses divididas. É melhor absorvido quando administrado 15 minutos antes das refeições. A quantidade de vitamina C absorvida é uma indicação de quanto o corpo necessita para combater a doença. Para uma infecção viral grave em um bebê ou criança pequena, dê doses de 250-500 mg com mais frequência, por exemplo, a cada hora. Ao primeiro fungar ou sinal de garganta inflamada, despeje, administrando uma grande dose (500 mg) imediatamente, seguida de doses regulares enquanto os sintomas da criança continuam. Como a vitamina C é normalmente absorvida apenas parcialmente pelo intestino, administre-a em doses divididas. É melhor absorvido quando administrado 15 minutos antes das refeições. A quantidade de vitamina C absorvida é uma indicação de quanto o corpo necessita para combater a doença. Para uma infecção viral grave em um bebê ou criança pequena, dê doses de 250-500 mg com mais frequência, por exemplo, a cada hora. Ao primeiro fungar ou sinal de garganta inflamada, despeje, administrando uma grande dose (500 mg) imediatamente, seguida de doses regulares enquanto os sintomas da criança continuam. Como a vitamina C é normalmente absorvida apenas parcialmente pelo intestino, administre-a em doses divididas. É melhor absorvido quando administrado 15 minutos antes das refeições. seguido por doses regulares enquanto os sintomas da criança continuam. Como a vitamina C é normalmente absorvida apenas parcialmente pelo intestino, administre-a em doses divididas. É melhor absorvido quando administrado 15 minutos antes das refeições. seguido por doses regulares enquanto os sintomas da criança continuam. Como a vitamina C é normalmente absorvida apenas parcialmente pelo intestino, administre-a em doses divididas. É melhor absorvido quando administrado 15 minutos antes das refeições.

## Vitamina D

Pelo que estamos aprendendo sobre a vitamina D (mesmo com o acordo com o estabelecimento médico que está descobrindo que os suplementos de vitamina D são cada vez mais aceitáveis), a vitamina D ajuda a prevenir infecções respiratórias frequentemente causadas pela gripe - possivelmente até mais do que uma vacina contra a gripe. [10-12] As doses devem ser administradas proporcionalmente ao peso corporal (30 UI / libra / dia), então os adultos devem tomar 2.000-5.000 UI / dia e os bebês devem receber 200-800 UI / dia. Como a vitamina D é uma vitamina solúvel em gordura, seu nível no corpo aumenta e diminui lentamente, então, em vez de tentar se lembrar de dar uma dose muito pequena todos os dias, é mais fácil dar a um bebê uma dose maior (1.000-2.000 IU) uma vez por semana. Para melhorar a absorção, a vitamina D deve ser ingerida com alimentos, por exemplo, no café da manhã ou jantar.

## Outras vitaminas e nutrientes essenciais

Outros nutrientes essenciais também são importantes para aumentar a resistência do corpo à febre e doenças associadas. [7,14] Claro, uma dieta excelente, com muitos vegetais coloridos e verduras, junto com porções moderadas de peixe ou carne e poucas bebidas açucaradas ou alimentos é a primeira consideração. Como as crianças em nossos tempos modernos tendem a comer biscoitos e outros alimentos feitos com farinha refinada, é importante que recebam um suplemento vitamínico diário. Pode ser um comprimido para mastigar ou um líquido em uma dose apropriada para a idade da criança. As vitaminas B devem ser tomadas em proporção e um multivitamínico diário para adultos ou crianças é conveniente e tem as proporções corretas. A razão pela qual um multivitamínico deve ser tomado todos os dias é que as vitaminas B são solúveis em água e, para melhor saúde, o corpo ' O nível desses nutrientes importantes precisa ser atualizado diariamente. Vitamina E (tocoferóis mistos de preferência a alfa-tocoferol; bebês / crianças 50 UI / dia, adultos 400-1.200 UI / dia, passando de 400 UI ao longo de semanas para 1.200 UI) também é útil na prevenção de danos ao corpo causados pela febre induzida por vírus. Para crianças pequenas, uma cápsula de vitamina E contendo uma dose maior do que a diária pode ser tomada uma vez por semana. Nutrientes essenciais, incluindo minerais (doses para adultos: magnésio: 500 mg, selênio 50 mcg, zinco 25 mg), ácidos graxos ômega-3 (servir nozes e sardinhas) e probióticos também são úteis na prevenção de doenças virais e bacterianas. [7,14] 200 UI) também é útil na prevenção de danos ao corpo causados pela febre induzida por vírus. Para crianças pequenas, uma cápsula de vitamina E contendo uma dose maior do que a diária pode ser tomada uma vez por semana. Nutrientes essenciais, incluindo minerais (doses para adultos: magnésio: 500 mg, selênio 50 mcg, zinco 25 mg), ácidos graxos ômega-3 (servir nozes e sardinhas) e probióticos também são úteis na prevenção de doenças virais e bacterianas. [7,14] 200 UI) também é útil na prevenção de danos ao corpo causados pela febre induzida por vírus. Para crianças pequenas, uma cápsula de vitamina E contendo uma dose maior do que a diária pode ser tomada uma vez por semana. Nutrientes essenciais, incluindo minerais (doses para adultos: magnésio: 500 mg, selênio 50 mcg, zinco 25 mg), ácidos graxos ômega-3 (servir nozes e sardinhas) e probióticos também são úteis na prevenção de doenças virais e bacterianas. [7,14]

## Conclusão

Começar com uma boa saúde e um sistema imunológico funcionando bem vai longe na prevenção de contrair uma doença, viral ou bacteriana, que consideramos estar associada à febre. Faça o possível para evitar a exposição a você mesmo ou ao seu filho, como fugir de alguém que está tossindo. Preste atenção à febre que se desenvolve, mas olhe para ela objetivamente como sendo apenas parte da doença. Se estiver causando muitos danos, trate-o. Aos primeiros sinais de doença - a febre é apenas um deles - derrame vitamina C e outros nutrientes que aumentam o funcionamento do sistema imunológico.

*(Ralph K. Campbell, MD, é um pediatra certificado aposentado. Ele é editor colaborador do Orthomolecular Medicine News Service . O Dr. Campbell é o autor de The Vitamin Cure for Children's Health Problems e The Vitamin Cure for Infant and Toddler Health Problemas . Robert G. Smith, PhD, é professor associado de pesquisa do Departamento de Neurociência da Perelman School of Medicine da Universidade da Pensilvânia. Ele é editor associado da OMNS e autor de The Vitamin Cure for Eye Disease e também de The Vitamin Cura para artrite .)*

## Referências

1. Campbell R. Influenza E não, NÃO vou tomar a vacina contra a gripe. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n02.shtml>
2. Pauling L. Vitamin C, the Common Cold, and the Flu (1976) WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
3. Pauling L. (2006) Como viver mais e se sentir melhor. (2006) Oregon State University Press ISBN-13: 9780870710964
4. Saul, A. Abram Hoffer Centenary. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n19.shtml>
5. Levy TE. Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, 3ª edição (2011) Medfox Pub (2011) ISBN-13: 978-0977952021
6. Levy TE (2012) Primal Panacea. Medfox Publishing, ISBN-13: 978-0983772804.
7. Case HS. Nutrição ortomolecular para todos: megavitaminas e a melhor saúde de todos: Basic Health Pubs. (2017) ISBN-13: 978-1681626574
8. Material de Taylor T. Vitamina C: Por onde começar, o que assistir. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

9. Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Catravas J. Hidrocortisona, Vitamina C e Tiamina para o Tratamento de Sepse Grave e Choque Séptico: Um Estudo Retrospectivo Antes-Depois. *Peito*. (2017) 151: 1229-1238. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940189>
10. Mamani M., Muceli N., Ghasemi Basir HR, et al. Associação entre concentração sérica de 25-hidroxivitamina D e pneumonia adquirida na comunidade: um estudo caso-controle. *Int J Gen Med*. 2017, 10: 423-429. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29180888>
11. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Suplementação de vitamina D para prevenir infecções agudas do trato respiratório: revisão sistemática e meta-análise de dados individuais dos participantes. *BMJ*. 2017, 356: i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>
12. Urashima M., Segawa T., Okazaki M., et al. Ensaio randomizado de suplementação de vitamina D para prevenir a influenza A sazonal em escolares. *Am J Clin Nutr*. 2010, 91: 1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>
13. Dean C. (2007) *The Magnesium Miracle*. Ballantine Books (2017) ISBN-13: 9780399594441.
14. Hoffer A, Saul AW. *Medicina ortomolecular para todos: megavitamina terapêutica para famílias e médicos*. Basic Health Pubs, (2008) ISBN-13: 9781591202264

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>