

## 32. חום פנימי

### חום פנימי

חום פנימי הוא חום מטבולי  
הוא משקף את הפעילות הפנימית של הגוף  
כאשר אנו תחת מאמץ פיזי  
החום הפנימי עולה  
אנחנו מרגישים תחושת חום  
אך טמפרטורת הגוף  
תהיה רק במעט גבוהה מהרגיל

חום המאפיין מחלה  
והגורם לעליית טמפרטורת הגוף נקרא "חום מדיד"  
הגוף מעלה את הטמפרטורה  
על מנת לאפשר למערכת החיסון  
את התנאים המיטביים במאבק מול פולש  
בדרך כלל וירוס או חיידק

חום מטבולי (פנימי) יכול לנבוע ממאמץ גופני  
או מסיבות אחרות:  
אכילת מאכלים חריפים או מתובלים  
מזון מעובד  
תרופות  
ורגשות לא מאוזנים היוצרים מתח

### חום פנימי והפרשת יתר מהרקמה הרירית

המופע הבעייתי השכיח של עודף חום פנימי  
הוא הפרשת ליחה מהרקמות הריריות של דרכי הנשימה  
תופעה הגורמת לבעיות רבות בדרכי הנשימה  
גם נגעים בעור משקפים חום פנימי  
בעיות עור כרוניות  
משקפות חום פנימי המתהווה באופן קבוע

בטבע החום תמיד שואף לעלות מעלה כמו בארובה  
וכך גם בגוף

כאשר אנחנו משחקים כדורסל  
הראש אדום ונפוח  
ואנחנו מפרישים ריר מהאף ומהפה  
החום גורם לזרימת דם מואצת בחלק הגוף העליון

לכן הפנים אדומות  
החום גם גורם להרחבת כלי הדם

מהיכן מגיע הריר לרקמות הריריות?

הריר מגיע מכלי הדם המזינים את הרקמה הרירית  
דפנות כלי הדם אינם אטומים כמו צינור פלסטיק  
ובמיקרוסקופ הם יראו כמו רשת סבוכה

דרך החרירים של רשת זו  
לא יכולות לעבור כדוריות דם אדומות  
תאי דם לבנים ומרכיבים אחרים הנמצאים בדם  
אך מים יכולים לפעפע אל מעבר לדופן כלי הדם  
כאשר כלי הדם מתרחבים בשל החום הפנימי  
החרירים בדפנות כלי הדם מתרחבים גם הם  
וכמות המים המפעפעת אל הרקמה הרירית גדלה  
המעבר המואץ של הנוזלים אל הרקמה הרירית  
הופך להפרשת ליחה מוגברת וגלויה  
המצטברת בדרכי הנשימה העליונות ובדרכי הריאה

הפרשת ליחה מוגברת  
תמיד משקפת חום פנימי עודף  
אם בגלל מחלה  
מתח  
תזונה  
או תרופות

הרפואה המערבית מגדירה נזלת כבעיה וירלית

האם כאשר אנחנו יוצאים מהמקלחת  
עם שיער רטוב  
כאשר קר בחוץ  
והאף שלנו נוזל  
האם זהו וירוס  
בוודאי שלא

האם כאשר אנחנו משחקים כדורסל  
או אוכלים מאכל חריף  
או מתרגשים עד דמעות  
והאף שלנו נוזל  
זה בגלל וירוס  
כנראה שלא  
אך מאחר והרפואה המערבית

מרפאה בעיקר בעזרת תרופות  
ומאחר ולנזלת אין תרופה  
ולווירוס כידוע גם אין תרופה  
אז נזלת מוגדרת כבעיה וירלית

כאשר אנחנו יוצאים החוצה ביום חורף קר  
והשיער רטוב לאחר מקלחת  
האף מתחיל לנזול  
אנחנו אומרים שהתקררנו  
למעשה הגוף מתחמם במהירות  
בניסיון לאזן את הקור העז והפתאומי  
וזאת בדומה לרעד שהגוף מפעיל בזמן קור  
על מנת לגרום לחיכוך וחימום  
החימום המהיר לא מספיק להתפזר בכל הגוף  
חלק גדול מהחום עולה מעלה  
לחלק הגוף העליון  
והריריות מפרישות הפרשת יתר

שני סימני המפתח לחום פנימי בילדים  
הם הזעות לילה!  
ויציאות ירוקות בתינוקות  
אך סימנים אלו כשלעצמם אינם עילה לטיפול  
כאשר ילד מזיע בלילות אך לא סובל משום בעיה  
אפשר להניח שהזעת הלילה היא דרכו לשחרר את החום העודף  
ועל ידי כך להתאזן

למעשה מרבית הילדים סובלים מרמה כזו או אחרת של חום פנימי  
תהליך הצמיחה של ילדים הוא מאוד מהיר  
ילד מכפיל את משקל גופו בשלושת החודשים הראשונים לחייו  
כל תופעה בטבע שהיא כל כך דינמית מתאפיינת ביצירת חום  
לצורך העניין הטבע מאפשר לילדים לחלות במחלות הילדות  
שמטרתן העיקרית היא שחרור חום  
מרבית מחלות הילדות<sup>2</sup> מתאפיינות בנגעים בעור  
הצבת אדמת אדמת שנית אבעבועות  
על מנת להתאזן  
הגוף מנסה להוליך את עודפי החום הפנימי החוצה

---

1 - ראו: "הזעות לילה" בעמוד 113  
2 - ראו: "מחלות ילדות" בעמוד 151

העור הוא השער בין הפנים לחיצון  
ולכן עודפי החום מנוקזים דרך העור החוצה  
במקרים קלים פינוי החום יהיה בעזרת הזעה  
אך כאשר כמות החום היא רבה  
וההזעה לא מספקת  
הגוף מפתח נגד עורי או פצע  
הפצע הוא מעין פתח של ארובה אנרגטית  
דרכה הגוף משחרר את החום במהירות  
לדוגמה:

אנחנו חולים בשפעת  
הגוף מעלה את הטמפרטורה  
לאחר כמה ימים אנחנו מחלימים  
זמן קצר לאחר ההחלמה  
מופיע בשפה "פצע חום" או הרפס  
החום היה נחוץ למלחמה בוירוס  
אך עתה הוא מיותר ויש לנקזו החוצה  
פצע החום מאפשר שחרור חום רב בזמן קצר  
בילדים תופיע לאחר מחלה פריחה  
שזו דרך נוספת לשחרור חום באופן מהיר  
נגעים בעור גם הם מעידים על עודף חום  
בדרך כלל עודף חום רב  
מחלות עור כרוניות המתאפיינות בנגעים קבועים  
מעידות על חום רב המיוצר באופן קבוע<sup>3</sup>

### **תסמינים המאפיינים יתר חום פנימי**

#### **תסמינים פיזיים:**

k הזעת לילה  
k יציאות יבשות יציאות עם ריח חריף יציאות בצבע ירוק  
k פנים אדומות  
k פריחות וגירודים  
k נטייה למחלות חום  
k הפרשת ליחה מהרקמות הריריות: נזלת ושיעול  
k דלקות עיניים  
k צמא  
k חולי תכוף

---

3 - ראו: "בעיות עור ככלל" בעמוד 147

תסמינים רגשיים:

k כעסים

k אי שקט

k הפרעות שינה

## טבלת סימני חום וקור

התסמינים המודגשים הם סימני מפתח  
מרבית הילדים מראים סימנים מעורבים

קור	חום	מופע
גוף קר למגע	גוף חם למגע או חום מדיד	טמפרטורת הגוף
רתיעה מקור	רצון להשיל בגדים או כיסוי	יחס לטמפרטורה
חיוורון	פנים סמוקות	צבע פנים
נזלת בהירה	נזלת צהובה	נזלת
התנהגות רגועה ומופנמת	פעלתנות יתרה	פעלתנות
הרדמות קלה	קושי להירדם	הרדמות
שינה עמוקה	שינה מופרעת	שינה
תיאבון ירוד	תיאבון סביר	תיאבון
שתייה מועטה	שתייה מרובה	שתייה
הזעה סבירה	הזעה מרובה - במיוחד בלילה	הזעה
שיעול ליחתי	שיעול מכאיב ויבש	שיעול
יציאות עם ריח סביר	יציאות ריחניות	יציאות

## חום והפרשת יתר מהרקמה הרירית

