

ينظم الجسم درجة حرارته عبر الوظاء الذي يُرسل إشارات لزيادة أو تقليل الحرارة. تتضمن آليات فقدان الحرارة التعرق، وتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة التنفس، بينما تتضمن آليات إنتاج الحرارة الارتفاع، وزيادة الأيض، وزيادة الأوعية الدموية. توقف هذه الآليات يُسبب مشاكل صحية خطيرة كالحمى وانخفاض حرارة الجسم، والجلطة الحرارية، ونقص حرارة الجسم. العمر، والحالة الصحية، والأدوية، والبيئة، كلها عوامل مؤثرة. الحفاظ على صحة الجسم أمر بالغ الأهمية للحفاظ على كفاءة تنظيم درجة الحرارة.