* **[»»»](http://www.2mm.ru/zdorovie/10/page/4)**

**Памятка родителям. У ребенка высокая температура.** В первые несколько дней жизни температура тела новорожденного может быть немного повышенной (37,0-37,4 С в подмышечной впадине). К году она устанавливается в пределах нормы: 36,0-37,0 градусов С (чаще 36,6 градусов С). Повышенная температура тела (лихорадка) - общая защитная реакция организма в ответ на заболевание или повреждение. Повышенная температура при инфекционных заболеваниях является защитной реакцией организма. На ее фоне синтезируются интерфероны, антитела , стимулируется способность лейкоцитов поглощать и уничтожать чужеродные клетки, активизируются защитные свойства печени. При большинстве инфекций максимум температуры устанавливается в пределах 39,0-39,5 С. За счет высокой температуры микроорганизмы снижают темпы своего размножения, утрачивают способность вызывать заболевания.

**Как правильно измерять температуру?** Перед каждым применением не забывайте протирать его спиртом или теплой водой с мылом. Если малыш заболел, измеряйте температуру три раза в сутки: утром, днем и вечером. Не измеряйте температуру под одеялом (если новорожденного сильно укутать, его температура может сильно повыситься). Не измеряйте температуру, если малыш напуган, плачет, излишне возбужден, дайте ему успокоиться нормальная температура в подмышечной впадине или паховой складке 36,6 градусов С; нормальная температура, измеренная во рту, 37,1 градусов С; нормальная температура, измеренная в прямой кишке, - 37,6 градусов С.

**1. Измерение ректальной температуры**. Итак, возьмите градусник (ртутный предварительно стряхните до отметки ниже 36 градусов С), смажьте его наконечник детским кремом. Положите малыша на спинку, приподнимите его ножки (как если бы вы его подмывали), другой рукой осторожно введите градусник в задний проход примерно на 2 см. Зафиксируйте градусник между двумя пальцами (как сигарету), а другими пальцами сожмите ягодички малыша.

**2. Измерение температуры в паху и в подмышечной впадине** стеклянным ртутным термометром. Результат вы получите через 10 минут. Стряхните градусник до отметки ниже 36,0 градусов С. Насухо протрите кожу в складочках, поскольку влага охлаждает ртуть. Чтобы измерить температуру в паху, уложите малыша на бочок. Если вы делаете измерения подмышкой, посадите его на колени или возьмите на руки и походите с ним по комнате. Поставьте градусник так, чтобы наконечник целиком находился в кожной складке, затем своей рукой прижмите ручку (ножку) малыша к телу.

**Какую температуру следует снижать?** Исходно здоровым детям не стоит снижать температуру, не достигшую 39,0-39,5 градусов С. Исключение составляют дети группы риска, у которых ранее были судороги на фоне повышенной температуры, дети первых двух месяцев жизни (в этом возрасте все заболевания опасны своим быстрым развитием и резким ухудшением общего состояния), дети, имеющие неврологические заболевания, хронические заболевания органов кровообращения, дыхания, с наследственными метаболическими заболеваниями.

**Как снижать температуру?**

**Методы без лекарств** Эти методы просты и стары, как мир, но по-прежнему актуальны.

**1. Прохладный воздух в комнате.** Чем ниже температура вдыхаемого воздуха по-сравнению с температурой тела, тем выше теплоотдача. Так что проветривать нужно часто. Оптимальной считается температура воздуха в комнате + 20ºC . .

**2. Влажный воздух**. Организм будет терять много жидкости в сухом воздухе. И, кроме того, будут пересыхать воспаленные слизистые. Если нет увлажнителя, развешивайте мокрые полотенца около кровати ребенка, часто протирайте пол. Идеальная влажность – около 60%.

**3. Обильное и частое питье.** Вода, морс, компот, теплый чай с лимоном, главное - много. Для этого нужно проявить смекалку, так как ребенок может и не захотеть пить много и часто. Теплоотдача происходит при испарении с кожи пота, а также при мочеиспускании и дыхании - для всего этого нужна вода. Нужно «выпаивать ребенка», как говорят врачи, пока цвет мочи из насыщенного желтого не станет светло-желтым, а мочеиспускание достаточно частым.

**4. Кормить много не надо – по аппетиту.** Переваривание пищи повышает температуру тела. Температура еды и напитков должна быть не выше +38ºC . Ребенку не нужны дополнительные источники тепла в организме.

**5. Легкая одежда,** если ребенку жарко – трусы и майка с коротким рукавом. Открытые участки кожи и легкая одежда будут способствовать теплоотдаче. Ни в коем случае не нужно кутать ребенка, если ему жарко. Но и мерзнуть ребенок не должен ни в коем случае – нужно внимательно следить за его состоянием.

**6. Нужно ограничивать бегающего и скачущего ребенка.** Поверьте, некоторые дети это делают и в 39,5! Движение увеличивает количество тепла в организме, также как плач и истерики. Так что лучше посидеть и спокойно почитать книжки или посмотреть мультики, чем радоваться активности больного ребенка, думая, что если он скачет, то не все так плохо.

**7. Обтирание. Растирания! Осторожно!** Используется как вспомогательное средство в комплексе с другими мерами по снижению температуры или в случаях отсутствия жаропонижающих препаратов. Обтирание показано только тем детям, у которых ранее не было судорог, особенно на фоне повышенной температуры, или нет неврологических заболеваний.

 Для обтирания следует использовать теплую воду, температура которой близка к температуре тела ребенка.

 Перед началом процедуры опустите в миску или таз с водой три тряпочки. Положите на постель или себе на колени клеенку, поверх нее махровое полотенце, а на него - ребенка. Разденьте ребенка и укройте его простынкой или пеленкой. Выжмите одну из тряпочек так, чтобы с нее не капала вода, сложите ее и положите ребенку на лоб. При высыхании тряпочки ее следует намочить снова. Возьмите вторую тряпочку и начните осторожно протирать кожу ребенка передвигаясь от периферии к центру. Особое внимание уделите стопам, голеням, подколенным сгибам, паховым складкам, кистям, локтевым сгибам, подмышкам, шее, лицу. Кровь, прилившая к поверхности кожи при легком трении, будет охлаждаться за счет испарения воды с поверхности тела. Продолжайте обтирать ребенка, меняя тряпочки по мере необходимости в течение как минимум двадцати-тридцати минут (для понижения температуры тела требуется именно столько времени). Если в процессе обтирания вода в тазике охладится, добавьте туда немного теплой воды.

 Можно заранее заморозить воду в небольших пузырьках и, предварительно обернув их пеленкой, прикладывать к областям, где находятся крупные сосуды: паховые, подмышечные области.

 Известный педиатр доктор Комаровский в своей книжке «36 и 6 вопросов о температуре» говорит, что ребенка ни в коем случае нельзя растирать ни водкой, ни спиртом, ни даже холодным полотенцем. Все это может привести к спазму периферических сосудов.

Прохладная или холодная вода или спирт (когда-то применявшийся для жаропонижающих обтираний) могут вызвать не понижение, а повышение температуры и спровоцировать дрожь, которая подсказывает "сбитому с толку" организму, что надо не уменьшить, а увеличить выделение тепла. Кроме того, вдыхать пары спирта вредно. Использование горячей воды также поднимает температуру тела и, как и укутывание, может вызвать тепловой удар.

1) Теплоотдача связана с кровообращением в коже. При контакте кожи с холодом возникает спазм сосудов кожи, интенсивность кровообращения снижается и теплоотдача, соответственно, тоже.

2) При растирании ребенка спиртосодержащими жидкостями происходит активное всасывание их в кровь через кожу, вызывая отравление организма.

3) Растирания могут применяться только после приема препаратов, уменьшающих спазм сосудов кожи, и только в присутствии врача.

Обтирать ребенка можно только водой комнатной температуры. При условии, что это хорошо переносится ребенком. Крик и сопротивление ребенка сведут на «нет» все ваши усилия, повысив температуру еще больше.

**Использование жаропонижающих средств.** В тех случаях, когда температуру необходимо "сбивать", применяют жаропонижающие. В любой аптеке - огромный выбор таких лекарств, в том числе и предназначенных специально для детей. Однако, все эти красивые пузырьки отличаются друг от друга в основном этикетками - в основе жаропонижающих средств одни и те же действующие вещества:

**1. Парацетамол** (торговое название: Панадол, Эффералган, Тайленол и др.) - это самое безопасное жаропонижающее и превышение суточной дозы парацетамола не так страшно, как других жаропонижающих препаратов, но тем не менее, применять его надо только под присмотром врача. Если температуру нужно понизить быстро – дайте ребенку сироп, если же есть время и температура не зашкаливает, то для более длительного эффекта, например на ночь, лучше поставить свечку. У парацетамола есть жаропонижающий и обезболивающий эффект, но нет противовоспалительного. Эффективность парацетамола высока именно при вирусных инфекциях. При бактериальных инфекциях вам вообще не удастся снизить температуру с его помощью, или она снизится на очень короткое время. Это очень важный момент, позволяющий оценить серьезность инфекции. Если вам не помогает парацетамол - вызывайте врача (у ребенка не просто очередное ОРВИ).

2. **Ибупрофен** (самые распространенный препарат с Ибупрофеном – Нурофен)- в отличие от парацетамола, ибупрофен обладает, помимо жаропонижающего и обезболивающего, еще и противовоспалительным эффектом, то есть помогает снизить температуру не только при вирусных, но и при бактериальных инфекциях.

**3. Анальгин** (входит в состав препаратов Баралгин, Спазмалгон, Пенталгин и многих других).

- Жаропонижающий эффект выражен намного сильнее, чем у парацетамола и ибупрофена. Если вышеперечисленные препараты не помогают, а температура зашкаливает, то анальгин должен помочь. Если вы вызовете скорую, то ребенку введут анальгин внутримышечно.

- Анальгин запрещен во многих странах мира в связи с тем, что он снижает уровень гемоглобина и разрушает некоторые виды лейкоцитов, что может быть очень опасно. Поэтому применять его нужно только в крайних случаях, когда ничто другое не помогает.

**4. Аспирин** - категорически запрещен для приема детям и беременным женщинам. Несмотря на широкое распространение, препарат обладает серьезными побочными эффектами. В частности, у детей может приводить к таким осложнениям, как спазм бронхов, язва желудка, синдром Рея.

АМИДОПИРИН, АНТИПИРИН, ФЕНАЦЕТИН исключены из списка жаропонижающих средств из-за их токсичности.

**Белая (или бледная) лихорадка**

Еще один важный момент, про который стоит знать всем родителям, мечущимся в панике вокруг своих заболевших детей. Если кожа вашего ребенка, несмотря на высокую температуру, розовая и влажная на ощупь, вы можете быть относительно спокойны – баланс между теплопродукцией и теплоотдачей не нарушен. Но если при высокой температуре кожа бледная, руки и ноги холодные, а ребенка бьет озноб, то это «белая лихорадка», при которой возникает спазм сосудов. Причиной могут быть поражение центральной нервной ситемы, нехватка жидкости, снижение давления и другие причины. Все это говорит о серьезности болезни, необходимости оказания первой помощи и срочного обращения к врачу.

- Попробуйте дать пол-таблетки Но-шпы и интенсивно растирайте руками холодные конечности ребенка. Учтите, что жаропонижающие не начнут действовать в полную силу, пока не пройдет спазм сосудов. Обязательно обратитесь за помощью к врачу.) **Исключите любые методы физического охлаждения – обтирания, завертывание в холодные простыни и т.д.! У вашего ребенка и так уже происходит спазм сосудов кожи.**

 При поочередном применении разных форм одного и того же лекарства (свечей, сиропов, жевательных таблеток) необходимо суммировать все полученные ребенком дозы, чтобы избежать передозировки. Повторное использование препарата возможно не ранее, чем через 4-5 часов после первого приема и только в случае повышения температуры до высоких показателей. Эффективность того или иного жаропонижающего средства индивидуальна и зависит от конкретного ребенка.

**Чего не следует делать, если у ребенка повысилась температура -** Не ставьте ребенку клизму, если врач специально не прописал ее. Не одевайте и не укрывайте ребенка чересчур тепло. Не накрывайте ребенка мокрым полотенцем или мокрой простыней: это может помешать отдаче тепла через кожу.

**Когда необходимо повторно вызвать врача к малышу?** Измеренная, температура в подмышечной впадине - 39,0-39,5 градусов С, ректальная температура превысила 40,0 градусов С. У ребенка впервые случились судороги (тело напряжено, глаза закатываются, конечности дергаются). Ребенок безутешно плачет, вскрикивает от боли при прикосновении или перемещении, стонет, не реагирует на внешние раздражители или его тело обмякло.

У ребенка на коже появились лиловые пятна. Ребенку трудно дышать даже после того, как вы прочистили ему носовые ходы. Шея ребенка кажется напряженной, и он не дает пригнуть ему подбородок к груди.

Начало жара следует за пребыванием у внешнего источника тепла: например, на солнце в жаркий день или в салоне автомобиля в жаркую погоду. Возможен тепловой удар, при котором требуется немедленная врачебная помощь.

Внезапный подъем температуры произошел у ребенка с незначительно повышенной температурой, но слишком тепло одетого или завернутого в одеяла. Следует лечить, как и тепловой удар.

Врач велел вам немедленно сообщить, если у ребенка начнется жар. Вам кажется, что у ребенка что-то серьезное, хотя вы и затрудняетесь сказать, почему так решили.

У ребенка обострились хронические заболевания (болезни сердца, почек, неврологическое заболевание и т.п.).

Ребенок обезвожен, что видно по таким признакам, как: редкое мочеиспускание, темно-желтый цвет мочи, малое количество слюны, слез, запавшие глаза.

Поведение ребенка кажется нетипичным: он необычно капризен, апатичен или чрезмерно сонлив, не может заснуть, чувствителен к свету, плачет больше обычного, отказывается есть, дергает себя за уши.

У ребенка в течение нескольких дней держалась невысокая температура, а затем вдруг резко повысилась, или у ребенка с простудой, которая возникла несколько дней назад, вдруг появился жар. Такой жар может указывать на вторичную инфекцию, например, отит или стрептококковую ангину.

Повышенная температура не снижается при приеме лекарств.

Температура 37,0-38,0 градусов С сохраняется длительно (более недели).

Повышенная температура держится более суток без каких-либо других признаков болезни.

Во всех перечисленных случаях необходимо связаться с врачом даже среди ночи или обратиться в пункт "Скорой помощи" по телефону - 03