

Температура у ребенка: как ему помочь?

А. В. Катюхина, педиатр городской больницы № 8 (Москва), консультант фонда «Даунсайд Ап»

Повышение температуры вызывает у многих из нас серьезное беспокойство и стремление как можно скорее ее снизить. Делать это нужно далеко не всегда, а чтобы понять, почему, давайте посмотрим, что происходит в организме человека с ростом ее показателей.

Защитный механизм

Температура тела регулируется термочувствительными клетками, которые расположены в одном из отделов головного мозга. Они собирают информацию, поступающую от клеток крови, кожи и мышц и, в зависимости от полученного результата, формируют стратегию на снижение или повышение температуры тела. Для реализации этой задачи происходит изменение скорости кровотока, расширение или сужение сосудов, усиливается или замедляется потоотделение.

Лихорадка – это повышение температуры, которое сопровождается большинством инфекционных и некоторые неинфекционные болезни (например, травмы). Она стимулирует иммунный ответ, в организме увеличивается выработка важных для борьбы с инфекцией веществ, снижается размножение опасных микроорганизмов, и необдуманное снижение любой повышенной температуры мешает работе этих защитных механизмов. Опасность для человека представляет только очень высокая температура (от 39 °С), которая приводит к проблемным изменениям в организме, вызывает судороги и обезвоживание.

Такие разные показатели

В течение дня температура тела у нас колеблется в пределах 0,5–1,0 °С: она повышается к вечеру, после еды, эмоциональных и физических нагрузок.

Вот нормальные значения температуры (максимальные показатели чаще характерны для маленьких детей):

- в подмышке: min 36,5 – max 37,4;
- в прямой кишке: min 37,6 – max 37,8;
- в ухе (области наружного слухового прохода): min 37,0 – max 37,5.

О лихорадке можно говорить тогда, когда столбик термометра переходит отметку 37,4 °С при измерении температуры в подмышечной впадине, 38 °С – в прямой кишке и 37,6 °С – в ухе. В этом состоянии суточные колебания ее показателей бывают более заметными, чем обычно.

Виды лихорадки. При «розовой лихорадке» тепло выделяется наружу: кожа становится розовой, горячей, влажной. При «белой лихорадке», наоборот, происходит сужение кровеносных сосудов и кожа делается бледной, с синеватым оттенком, «гусиной», руки и ноги становятся холодными. Для уточнения причины лихорадки, оценки ее тяжести, определения тактики лечения необходима консультация врача.

Как снизить температуру?

Обтирания и обертывания. Этими методами стоит воспользоваться, если столбик термометра преодолел отметку 37,5 °С. Можно обтирать ребенка прохладной водой (18–20 °С) или полуспиртовыми растворами (разведенными пополам с водой), обертывать его во влажную пеленку, проветривать детскую, выпивать малыша теплой жидкостью, ставить клизму с прохладной водой (20 °С). Не нужно укутывать ребенка, чтобы не вызвать перегрев. Если через 15–30 минут температура не снизилась или снизилась не намного, стоит воспользоваться лекарственными средствами.

Жаропонижающие препараты. Прибегать к их помощи стоит в ситуации, если температура у малыша вдруг поднялась до отметки:

- в возрасте до 3 месяцев – от 38 °С;
- старше 3 месяцев – от 39 °С;
- у детей с заболеваниями нервной системы, судорогами, мышечной или головной болью – от 38 °С, и описанные выше методы не помогли.

Жаропонижающие средства выпускают в виде сиропа, таблеток, свечей, растворов для инъекции. Самыми безопасными для детей признаны парацетамол («Панадол», «Калпол», свечи «Цефекон») и ибупрофен (сироп «Ибупрофен», «Нурофен», «Бруфен» в капсулах и таблетках). Дозу препарата определяет врач, в зависимости от возраста, веса ребенка и сопутствующих болезней. Анальгин, амидопирин, аспирин, нимесулид давать детям запрещено.

Меры безопасности

- Родители не должны выбирать жаропонижающие препараты без консультации врача, иначе доктору будет трудно оценить состояние ребенка, вовремя заметить начало осложнений и подобрать правильное лечение.
- Эти средства нужно давать детям только при серьезном повышении температуры. Болезнь может затянуться, если лекарства помешают работе защитного механизма иммунной системы.
- Нельзя пользоваться ими долго и для того, чтобы предотвратить подъем температуры.
- При «белой лихорадке» малышам, помимо жаропонижающих средств, необходимы еще препараты для расширения сосудов.
- Очень важно строго соблюдать назначение врача и следовать инструкции по применению лекарства.

