

## Что делать, если у ребенка высокая температура?

инструкция для родителей

Высокая температура у ребенка (лихорадка) для родителей считается одним из самых грозных симптомов. Многие мамы пытаются снизить даже самую маленькую температуру, считая, что так сделают лучше для своего малыша. На самом деле лихорадка – это защитный механизм организма, в том числе детского.



### **Каковы же причины высокой температуры тела у ребенка?**

Во-первых, многие вирусы и бактерии погибают при определенных значениях температуры — организм как бы пытается убить инфекцию в себе самом. Во-вторых, температура выше обычного приводит к расширению сосудов и приливу крови ко многим органам и тканям, усиливая процессы обмена веществ. В-третьих, лихорадка способствует усиленной выработке иммунных клеток, что повышает иммунитет. Именно поэтому врачи не рекомендуют снижать температуру тела, если она не достигла 38,5°C.

### **Как правильно измерить температуру у ребенка?**

Как поступить, если вы заметили, что у ребенка поднялась температура? В первую очередь, нужно ее точно измерить. Многие родители опираются на субъективные ощущения, прикладывая губы ко лбу или лицу ребенка, таким образом, они примерно предполагают сколько градусов температура. Это неправильно. Нужно точно знать, насколько высокая температура у малыша. Для правильного измерения температуры тела термометр необходимо установить в подмышечную впадину, крепко прижав рукой. По времени достаточно около трех минут.

Следует помнить, что у новорожденного ребенка температура до 37,50С считается нормой, пытаться ее снизить не стоит. У здорового ребенка повышение температуры тела может наблюдаться сразу после приема пищи, сна, физических или эмоциональных нагрузок. Если такое повышение температуры не сопровождается другими жалобами, то делать негативных выводов не стоит.

### **Действия родителей при высокой температуре у ребенка.**

Если температура не выше 38,00С, малыша не бьет озноб и нет тяжелой сопутствующей патологии, например, порока сердца, патологии нервной системы, судорожного синдрома, конечности теплые, то такую лихорадку сбивать не стоит. Каждые полчаса следует измерять температуру тела, и если она станет выше 38,50С, тогда вызвать врача на дом и дать крохе жаропонижающие средства (свечи, сироп или антибиотик).

До прихода врача родителям стоит оказать малышу первую помощь. Ребенка следует уложить в постель, не укрывать его, даже если сильный озноб. Обеспечить доступ свежего воздуха и обильно отпаивать малыша. Врачи разрешают обтирать тело малыша прохладной водой или делать холодные компрессы. Обтирать тело

и конечности ребенка спиртом или уксусом при повышенной температуре тела нельзя, особенно если у малыша холодные ножки. Отравляющие вещества этих растворов всасываются в организм малыша через кожу. Укрывать температуращего ребенка также нельзя, каким бы сильным ни был озноб. Лечить ребенка самостоятельно, в том числе давать антибиотик, тоже не стоит. Любые лекарственные средства, в том числе жаропонижающие, после того, как установит причины температуры, должен назначить врач!



### ***Почему у ребенка при лихорадке холодные ножки и ручки?***

Почему при температуре 39,00С у ребенка холодные ножки?

Почему холодные именно ножки и ручки, а остальное тело «горит» и даже может быть красное? Наличие таких симптомов бывает часто связано с резким спазмом мелких сосудов конечности.

Называется это «бледной лихорадкой». Такая температура снижается очень тяжело и требует добавления к терапии спазмолитических препаратов.

Первая помощь будет заключаться в том, чтобы согреть холодные ножки. Конечности можно опустить в горячую воду или растереть горчицей (народные средства в этих случаях эффективны). Никакие жаропонижающие препараты не помогут, пока у малыша будут холодные ручки и ножки.

***Заболевания и состояния, которые могут сопровождаться повышенной температурой тела.***

Болит живот, красное горло, ангина, головная боль, кашель, частое мочеиспускание, сопли, судороги – это только некоторые причины, которые вызывают повышенную температуру и озноб.

Причины повышенной температуры у ребенка обычно бывают следующие.

*Ангина или ф арингит (красное горло).* Это вирусная инфекция.

Повышение температуры тела в таком случае говорит об инфекционной причине заболевания. Если температура резко повышается до 39,00С и выше с первых дней болезни, к ней присоединяются насморк, сопли, кашель, чиханье, начинает болеть горло и оно красное, скорее всего, у малыша вирусная инфекция и развивается интоксикация (состояние, появляющееся при отравлении токсинами вирусов или бактерий). Такая ангина менее опасна, чем герпетическая.

*На сегодняшний день часто встречается герпетическая ангина.* При тонзиллите (ангина) повышение температуры часто сопровождается вялостью, сонливостью, бледностью и тошнотой, может болеть живот или появиться головная боль, что говорит об отравлении организма ребенка токсинами бактерий. Горло болит при этом не сильно и слегка красное. *Ангина должна быть диф ф еренцирована с диф терией – тяжелым смертельным заболеванием.*

Горло при дифтерии не болит, не красное, а температура повышается. При наличии всех вышеперечисленных симптомов

нужно незамедлительно обратиться к педиатру. Температура будет держаться до того, пока не назначен антибиотик. Жаропонижающие средства нужно давать сразу, не дожидаясь высоких цифр, потому что ангина достаточно опасна.

Наличие таких симптомов, как боль в животе, в сочетании с высокой температурой тела, может говорить о любых воспалительных процессах в брюшной полости ребенка, в том числе и об отравлении. Когда у ребенка болит живот, обязательна консультация хирурга. Начиная от аппендицита, панкреатита (воспаления поджелудочной железы), перитонита (воспаления брюшины), заканчивая пиелонефритом (воспалением почечной ткани). Температура повышается до 39 и выше, появляется озноб. Если болит живот и наблюдается частое мочеиспускание, то можно заподозрить мочеполовую инфекцию.

*Лихорадка на фоне разжижения стула (диареи) может свидетельствовать о том, что в организме есть кишечная инфекция.*

Проявление данных симптомов может сочетаться с рвотой и жалобами на живот. Диарея так же может возникнуть при отравлении. Если при этом болит живот, нельзя исключить глистную инвазию. Сколько дней будет сохраняться лихорадка, зависит от тяжести заболевания. При тяжелом отравлении токсинами на фоне обезвоживания организма могут возникать даже галлюцинации.

*Комплекс симптомов, таких как головная боль и повышенная температура тела, может говорить об интоксикации организма (отравлении токсинами) или о тяжелом инфекционном поражении нервной системы (менингите).*

В последнем случае лихорадка и головная боль сочетаются с рвотой. Антибиотик и дезинтоксикационные средства в этом случае обязательны. Головная боль, температура и судороги могут быть грозным признаком опухолевого процесса.

*Лихорадка и частое мочеиспускание. Как правило, такая жалоба является проявлением воспалительного процесса в мочевом пузыре.*

Мочеиспускание при этом будет болезненным. Температура может подниматься до 38,00С. Если же воспалительный процесс распространяется на почки развивается пиело- или гломерулонефрит, температура повышается до высоких цифр (выше 38,00С), болит живот и спина, начинается частое мочеиспускание. При отравлении токсинами бактерий возникают рвота, слабость и сонливость. В этих случаях врачи обязательно назначат антибиотик, иначе лихорадка может продержаться долго.

*Лихорадка на фоне насморка или заложенности носа. Повышение температуры тела и сопли из носа – это, как правило, проявление острой респираторной вирусной инфекции.*

Если же наблюдается длительная заложенность носа и малое количество соплей, понижение обоняния, головная боль и повышение температуры тела до невысоких цифр, примерно до 37,50, то следует заподозрить синусит, воспаление придаточных пазух носа, для лечения такого заболевания нужно сразу начинать принимать антибиотик.

Повышение температуры тела при стоматите может быть и выше 39,00С. Такое состояние обычно бывает при тяжелом вирусном или бактериальном стоматите. Инфекция вызывает сильный воспалительный процесс в слизистой оболочке полости рта. При грибковом стоматите температура может не повышаться. В этом случае антибиотик не нужен, достаточно будет назначение противогрибковых препаратов, а при бактериальном стоматите антибиотик обязателен. При стоматите так же важно во время обратиться к врачу.

*Высокая температура и кашель. Первое, о чем можно подумать – это воспаление легких.*

Да, пневмония – одна из самых частых причин такого симптомокомплекса. На сегодняшний день, ввиду агрессивности инфекций, пневмония очень опасна осложнениями. Кашель при воспалении легких частый, вначале заболевания сухой, затем влажный. Температура выше 39 градусов, появляется головная боль, тошнота, слабость, сопли. Организм постепенно отравляется инфекцией. Если же кашель появляется на фоне невысокой температуры и болит в области грудины, то скорее всего, развивается бронхит. Кашель может сочетаться с повышением температуры даже при наличии инородного тела в бронхах. Сопли у ребенка обычно появляются, как при пневмонии, так и при бронхите.

При любом из таких состояний следует срочно обратиться к врачу, так как любая болезнь для ребенка опасна!



**Причины, по которым температура тела может повышаться без других симптомов, могут быть такие:**

**1.**

Перегревание ребенка. Частая ошибка молодых мам в том, что они всегда пытаются укутать свою кроху. У ребенка до года несколько нетипичны процессы терморегуляции, и любое перегревание может вызвать резкое повышение температуры тела выше 39 градусов. В такой ситуации первое, что следует сделать — раздеть малыша. Для детей постарше причиной лихорадки может быть длительное пребывание на солнце — это может грозить тепловым ударом. Первая помощь заключается в том, чтобы охладить ребеночка, например, сделать холодный компресс на лоб, перенести ребенка в тень или дать выпить холодной воды.

**2.**

Сильная психо-эмоциональная травма. Многие родители не связывают повышение температуры у ребенка, например, с экзаменами или ссорой со сверстниками. Но нервная система у детей может реагировать на такие обстоятельства по-своему, в некоторых случаях у ребенка поднимается температура.

**3.**

Прорезывание зубов. Частая причина повышения температуры тела бывает на фоне полного благополучия ребенка. При прорезывании можно заметить ряд симптомов — малыш стал более плаксивым и капризным, вздут живот, снижен аппетит, а поверхность десен слегка припухла или покраснела. Родителям в эти моменты нужно быть особенно внимательными к ребенку, так как во время прорезывания зубов у крохи снижается местный иммунитет, что повышает вероятность заражения инфекцией, может развиваться бронхит или ангина, покраснеть горло. Поэтому ножки ребенка должны быть всегда в тепле. Высокая температура при прорезывании зубов может держаться несколько дней, ко всему вышеперечисленному может присоединиться диарея, но это не

будет говорить об отравлении, как и красное горло, кашель, сопли не будут признаком бронхита. Горло при прорезывании зубов, обычно не болит, даже, если присутствует кашель. Многие мамы сразу начинают давать крохе антибиотики, но этого делать не стоит. Можно дать жаропонижающие, а лучше обратиться к врачу за консультацией. Иногда при прорезывании зубов бывает частое мочеиспускание.

#### 4.

Профилактические прививки. Нормальной реакцией считается повышение температуры тела у детей после прививок. Она может наблюдаться в первые трое суток после инъекции, после некоторых вакцин, например, против кори, краснухи и паротита, повышенная температура тела может держаться до 15 дней. Снизить температуру после вакцинации необходимо.

#### **Как снизить температуру? Традиционные и народные средства.**

*Лечить ребенка без консультации врача чревато печальными последствиями, поэтому любое лечение нужно начинать с посещения специалиста. Первая помощь, конечно, может оказываться родителями, но помощь врача будет более эффективна.*

На сегодняшний день экспертами ВОЗ лечить лихорадку у детей разрешено такими жаропонижающими, как парацетамол и ибупрофен, лекарственными формами которых являются суспензия, свечи, таблетки.

Сколько по времени и в какой дозировке нужно применять препарат решает врач. Не разрешается использовать «Анальгин» и «Аспирин», потому что после этих препаратов могут возникнуть серьезные осложнения, например, у ребенка может появиться головная боль.

Для самых маленьких удобной формой лекарственного препарата являются ректальные суппозитории, свечи, особенно, когда температура тела повышается ночью или начинается озноб. Свечи –

быстродействующие лекарственные средства, хорошо всасываются в кровеносное русло и вызывают меньше осложнений. В случае, когда у ребенка на фоне температуры возникли судороги или рвота, свечи — идеальный вариант жаропонижающих средств. Ректальные свечи также удобны для лечения детей-инвалидов.

Для деток постарше рекомендованы суспензии или сиропы. Лучше использовать средства без красителей и ароматизаторов, чтобы снизить вероятность возникновения аллергической реакции на препарат. Любые жаропонижающие средства стоит принимать не чаще, чем раз в 5-6 часов, будь то сироп или свечи.

Народные средства, которые помогут снять температуру, особенно когда бьет озноб, делаются из зверобоя, ромашки и тысячелистника. Из этих трав делают настои, компрессы.

### **Чем опасна лихорадка для детей. Появление судорог.**

Самым грозным осложнением лихорадки для ребенка являются судороги, их еще называют **фебрильными**.

Причины, по которым возникают судороги на фоне лихорадки могут быть разные:

тяжелые роды;

черепно-мозговые травмы;

интоксикация нервной системы;

отравление токсинами бактерий.

Судороги могут проявляться в виде:

подергиваний отдельных групп мышц;

запрокидываний головы;

закатывания глаз;

замирания;

задержки или остановки дыхания ребенка.

Сколько по времени продолжаются судороги не всегда известно, поэтому нужно срочно вызвать «скорую помощь». При сильных судорогах, более 20 минут, у ребенка иногда сжимаются челюсти.

Не стоит разжимать их пальцем или ложкой, иначе можно навредить малышу. Если судороги прекратились до приезда врачей, то попытайтесь сами оценить состояние малыша: какое у него дыхание, как он реагирует на окружающее пространство.

При нормальном состоянии ребенка можно дать ему жаропонижающие средства, лучше поставить свечи, если же у ребенка приостановилось дыхание, то следует срочно сделать искусственное дыхание. При судорогах длились менее 10 секунд и проявлялись не больше одного раза беспокоиться не стоит. Берегите своих детей.

### **В каких случаях необходимо обратиться к врачу?**

К врачу следует обращаться в любом случае возникновения лихорадки у ребенка или у взрослого. Только квалифицированный специалист может поставить правильный диагноз и назначить, помимо жаропонижающих средств, другие лекарственные препараты (лекарства от кашля, сосудосуживающие капли в нос). При необходимости назначается также этиотропная терапия, направленная на ликвидацию причины заболевания. Например, высокая температура, связанная с тем, что у ребенка ангина, требует назначения антибиотиков.

Незамедлительного обращения к специалистам требуют следующие случаи:

Крайне высокие цифры температуры тела - более 39,5-40°C. Если у ребенка держится высокая температура более трех дней, и отсутствует стойкий положительный эффект в течение заболевания, несмотря на проводимую терапию, назначенную врачом. Необходимо осуществить коррекцию назначенного лечения, провести дополнительные диагностические процедуры (например, сделать рентгенографию легких, сдать анализы крови и мочи).

При появлении на фоне температуры новых симптомов, таких как сыпь, выраженный кашель, рвота или понос.

Ухудшение состояния ребенка на фоне начавшегося выздоровления, что может говорить о присоединении другой инфекции.

Если повышение температуры предположительно связано с перегревом ребенка и возможным возникновением теплового удара.

Появление осложнений от назначенной терапии. Например, если после приема препарата, выписанного врачом, у ребенка возникла аллергическая реакция. Следует вызвать специалиста для подбора новых медикаментозных средств.

Ребенок отказывается от питья, присутствуют признаки обезвоживания: сухая кожа, редкое мочеиспускание, темный цвет мочи и другие.

Наличие тяжелых хронических заболеваний у ребенка, течение которых может обостриться на фоне сильной лихорадки (патология сердца, почек, нервной системы, другие болезни).

Если у ребенка очень высокая температура, сопровождающаяся отказом от еды, фебрильными судорогами, резким беспокойством и стонами, появлением сыпи, нарушением сознания, необычным поведением, отеком шеи, обмяканием, затруднением дыхания, одышкой, другими признаками крайне тяжелого состояния ребенка - необходимо срочно вызвать бригаду скорой помощи.

Таким образом, длительная высокая температура у ребенка - не повод лечиться самостоятельно или экспериментировать с терапией. Выжидательная тактика может привести к тяжелым осложнениям. Если возникли какие-либо сомнения по поводу состояния ребенка, лучше перестраховаться и обратиться к специалисту.

Автор: Анастасия Качур, педиатр