

## Памятка: как снизить высокую температуру

### **Памятка: как снизить высокую температуру**

Не занимайтесь самолечением, а обязательно обратитесь к врачу, который назначит лечение, выпишет рецепт, оформит больничный лист. В часы работы поликлиники вызовите на дом участкового врача или бригаду неотложной помощи.

В зависимости от степени повышения температуры тела может быть субфебрильной – не выше 37,9, умеренной – 38-39°C, высокой – 39,1-41°C. Сама по себе температура до 39°C не опасна и является защитной реакцией организма, поэтому ее не рекомендуется снижать жаропонижающими препаратами. Несмотря на высокую температуру, ребенок может бегать, прыгать, с аппетитом кушать, в общем, вести обычный образ жизни. Его кожные покровы теплые. В этом случае особых поводов для беспокойства нет. Если у ребенка никогда не было судорог, нет врожденных либо тяжелых хронических заболеваний, а также в момент простуды не появились рвота, жидкий стул или сыпь, то лучший способ помочь – это давать обильное питье (часто и малыми порциями) и не одевать чересчур тепло, не укутывать в одеяла.

### **Когда надо снижать температуру у детей:**

\* умеренная лихорадка (38°C) у больных с эпилепсией, онкологической патологией, симптомами повышения внутричерепного и артериального давления, пороками сердца, гидроцефалией и другими врожденными или хроническими заболеваниями;

\* умеренная лихорадка у детей первых 3 мес. жизни;

\* умеренная лихорадка у детей до 3 лет жизни с последствиями перинатального повреждения ЦНС (особо — у детей с экстремально низкой массой тела при рождении);

\* все случаи высокой лихорадки (39°C и выше) вне зависимости от возраста ребенка;

При температуре 39°C и выше необходимо дать жаропонижающее средство в возрастной дозировке (всегда указана в листовке-вкладыше к препарату). Выбор жаропонижающего средства основан на его безопасности и переносимости, поэтому, по международным стандартам, предпочтение отдают двум базовым препаратам — парацетамолу и ибупрофену.

**ВАЖНО!** Не ждите, когда у ребенка повысится температура. Позаботьтесь о его здоровье заранее, узнав у своего педиатра, какие жаропонижающие препараты необходимо применять. Для детей в возрасте до 5 лет лучше иметь парацетамол или ибупрофен в свечах.

### **Что нельзя делать:**

- \* Обтирать прохладной или холодной водой или спиртом (когда-то применялся для жаропонижающих обтираний). Это может вызвать не понижение, а повышение температуры и спровоцировать дрожь, которая подсказывает "сбитому с толку" организму, что надо не уменьшить, а увеличить выделение тепла.
- \* Горячая вода, как и укутывание, поднимает температуру тела и может вызвать тепловой удар.
- \* Вдыхать пары спирта вредно.

### **Чего не следует делать:**

- \* Не заставляйте малыша лежать. По-настоящему больной ребенок сам будет находиться в своей кроватке. Если малышу захочется из нее вылезти, вполне можно разрешить ему заниматься чем-то спокойным.
- \* Не одевайте и не укрывайте ребенка чересчур тепло.
- \* Не накрывайте ребенка мокрым полотенцем или мокрой простыней - это может помешать отдаче тепла через кожу.

После приема жаропонижающего средства измерьте температуру тела через 30-40 минут. Эффективным считается снижение температуры тела на 0,5°C за 30 мин. Не пытайтесь довести ее до показателей 36 или 37°C, поскольку основное средство борьбы с вирусной инфекцией - интерферон, активно вырабатывается организмом при температуре тела 38,5 и выше. Достаточно снизить до 38.0°C, продолжив давать обильное питье. Через 2-4 часа повторить прием жаропонижающих препаратов.

Вызов бригады скорой помощи необходим в том случае, когда при температуре от 37.9-38°C и выше ребенок вялый, постоянно плачет, у него рвота и жидкий стул, отказывается от приема пищи, воды, а его кожные покровы бледные, холодные. Вдобавок есть склонность к судорогам или имеются хронические заболевания.

**ВАЖНО!** Если ребенок имеет врожденные или хронические заболевания, необходимо заранее получить информацию у педиатра о методах снижения температуры в случае простудных заболеваний.

Ожидая бригаду скорой помощи, воспользуйтесь описанными выше методами снижения температуры, учитывая при этом рекомендации педиатра.

*Источник: ГБУЗ ТО «Станция скорой медицинской помощи»*