

detkityumen.ru

У ребёнка температура: когда её нужно сбивать и как это сделать без лекарств

У вас грандиозные планы на день, но ребенок просыпается вялый и не в настроении. Прикладываем руку ко лбу и констатируем — температура. Знакомо? Педиатр Европейского медицинского центра Юлия Сокурченко рассказала **Елизавете Луговской**, что нужно и не нужно делать в такой ситуации.

Что нужно знать о температуре у детей

Повышение температуры тела — защитная реакция организма чаще всего в ответ на проникновение вирусной инфекции, для которой характерно появление также катаральных симптомов — насморка, кашля, боли в горле и так далее.

В норме температура тела у детей может колебаться от 36,2 до 37,1 градуса. У детей до года — до 37,4. Это абсолютно нормально. А вот если градусник показывает значения выше, значит, можно говорить о воспалительном процессе.

Решение о том, нужно ли сбивать температуру, принимается индивидуально, учитывая различные факторы. Например, возраст ребенка, наличие или отсутствие сопутствующих патологий (заболеваний легких, сердца, нервной системы и так далее).

Идеально, если у вас есть номер лечащего врача, к которому вы можете обратиться и посоветоваться, описав все симптомы.

Если же такой возможности нет, врачи советуют начинать снижать температуру, если она выше 38,5 градуса и продолжает повышаться. Или в любом другом случае (даже если температура ниже), если ребенок плохо переносит жар.

В каких случаях нужно точно обращаться к врачу:

- температура выше 38,5, а ребенок младше трех месяцев;
- сохранение лихорадки более трех суток;
- усиление катаральных симптомов;
- лихорадка при отсутствии катаральных симптомов;
- выраженное нарушение самочувствия ребенка.

За неотложной медицинской помощью необходимо обратиться при появлении следующих симптомов:

- судороги;
- сильная головная боль, боль в ухе, груди, животе;
- боль в горле, затрудняющая глотание;
- непрекращающаяся рвота;
- уменьшение частоты мочеиспускания;
- отказ от питья;

- затрудненное дыхание;
- появление сыпи на коже, похожей на фиолетовые пятна (на синяки) и не исчезающей при надавливании;
- выраженная сонливость, нарастание слабости, раздражительность, непрекращающийся плач;
- светобоязнь;
- невозможность наклонить голову вперед.

Как облегчить состояние ребенка при лихорадке

Во-первых, обязательно следите за питьевым режимом ребенка. Важно не допустить обезвоживания на фоне лихорадки: из-за него температура будет хуже снижаться и состояние ребенка может ухудшиться. Поэтому давайте ребенку пить любую жидкость, которую он соглашается пить — в идеале воду, но можно и компоты, соки, морсы.

Лучше поставить стакан рядом с кроватью и напоминать о нем каждый час. Если же ребенок категорически отказывается пить (обычно это делают совсем маленькие дети), можно потихоньку поить его из ложки.

Во-вторых, если у ребенка нет озноба, необходимо снять с него лишнюю одежду и следить, чтобы он не перегревался. В комнате должно быть не жарко, 20–22 градуса. Влажность воздуха — не менее 40%. Не забывайте проветривать.

Единственными безопасными препаратами для снижения температуры у детей являются лекарственные средства на основе парацетамола и ибупрофена в дозировке, рассчитанной по весу (на этот счет лучше проконсультироваться с педиатром). Препарат может быть в виде сиропа, свечей или таблеток. Давать одновременно два препарата нельзя: это хоть и увеличивает эффективность, но заметно усиливает побочные эффекты.

Как и когда нужно сбивать температуру

Для снижения температуры тела могут использоваться физические способы. Но далеко не все, о которых пишут в интернете.

Например, можно обернуть ребенка в полотенце, смоченное теплой водой (30–32 градуса), или положить влажное полотенце на лоб.

Если нет озноба, а ладони и стопы у ребенка горячие, можно принять душ. Но не холодный! Температура воды должна быть на 1–2 градуса ниже температуры тела ребенка, и это не должно вызывать дискомфорт.

Обтирать ребенка уксусом или спиртом категорически запрещено из-за токсического эффекта

Также это может привести к ожогам и повреждению кожи.

Популярные у натуропатов из соцсетей способы снизить температуру с помощью прохладной ванны для ног, кокосового молока, сока алоэ вера, занятий охлаждающим дыханием не имеют доказанной эффективности, к тому же такие манипуляции могут удлинить период дискомфорта и лишь усилят плохое самочувствие ребенка.

Еще один популярный небезопасный способ — прикладывать кубики льда к тем точкам на теле, где кровеносные сосуды подходят близко к коже: шея, запястья, виски. Так делать нельзя, так как это усиливает озноб и в итоге может привести к еще большему повышению температуры тела.

Важно помнить: целью снижения температуры является нормализация самочувствия ребенка, а не цифр на градуснике. Нет смысла добиваться заветных 36,6, если у ребенка температура 39. Снижение ее даже на градус — это уже положительная динамика.

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/5577/