

## Краткое руководство по температуре тела

Высокая температура – часто встречающийся у детей симптом, не связанный с тяжелыми болезнями (в отсутствие других тревожных симптомов, таких как необычные вид и поведение, затруднение дыхания и потеря сознания). Она не является показателем тяжести заболевания.

Температура, повышающаяся в результате инфекции, не достигает значений, при которых возможны необратимые поражения органов ребенка.

**Повышенная температура не требует медицинского вмешательства сверх того, что рекомендовано ниже. Температуру не нужно сбивать. Она является естественной защитой организма от инфекции и помогает скорейшему исцелению.**

1. Если температура тела у ребенка до 2-х месяцев поднялась выше 37,7 градусов, обратитесь к врачу. Это может быть симптомом инфекции – внутриутробной или связанной с вмешательством в процесс родов. Повышенная температура у детей такого возраста настолько необычна, что благоразумнее подстраховаться и скорее успокоиться, если тревога окажется ложной.
2. Для детей старше 2-х месяцев врач при повышении температуры не нужен, кроме случаев, когда температура держится более трех дней или сопровождается серьезными симптомами – рвотой, затрудненным дыханием, сильным кашлем в течение нескольких дней и другими, не характерными для простуды. Посоветуйтесь с врачом, если ребенок необычно вял, раздражителен, рассеян или выглядит серьезно больным.
3. Обращайтесь к врачу независимо от показаний термометра, если у ребенка трудности с дыханием, неукротимая рвота, если температура сопровождается непровольными подергиваниями мышц или другими странными движениями или беспокоит что-то еще в поведении и виде ребенка.
4. Если подъем температуры сопровождается ознобом, не пытайтесь справиться с этим ощущением ребенка с помощью одеяла. Это приведет к еще более резкому повышению температуры. Озноб не опасен – это нормальная реакция организма, механизм приспособления к более высокой температуре. Он не означает, что ребенку холодно.
5. Попробуйте уложить температурящего ребенка в постель, но не переусердствуйте. Нет никакой необходимости приковывать ребенка к кровати и держать его дома, если погода не слишком плохая. Свежий воздух и умеренная активность улучшат настроение малыша, не ухудшая состояния, и облегчат вам жизнь. Однако слишком интенсивные нагрузки и спортивные состязания поощрять не надо.
6. Если есть основания подозревать в качестве причины высокой температуры не инфекцию, а другие обстоятельства – перегрев или отравление, везите ребенка в больницу немедленно. Если в вашей местности нет отделения скорой помощи, пользуйтесь любой доступной медицинской помощью.
7. Не пытайтесь, по народной традиции, «заморить голодом лихорадку». Питание важно для выздоровления от любой болезни. Если ребенок не оказывает противодействия, «закармливайте» и простуды, и лихорадки. И те, и другие сжигают запасы белков, жиров и углеводов в организме, и их нужно возмещать. Если ребенок отказывается есть, поите его питательными жидкостями, например фруктовым соком. И не забывайте, что куриный суп полезен всем. Высокая температура и обычно сопутствующие ей симптомы приводят к существенной потере жидкости и вызывают обезвоживание. Его можно избежать, давая ребенку много пить, лучше всего – фруктовые соки, но, если он их не хочет, подойдет любая жидкость, желательнее – по одному стакану каждый час.