



РЕБЁНОК И ТЕМПЕРАТУРА



Температурой считается температура тела выше 38°C. Температура - это защитная реакция организма, не всегда требующая лечения. Во время повышения температуры возбудители болезни и их яды разлагаются в организме быстрее, потому что температура замедляет рост и размножение вирусов и бактерий. В основном причиной температуры является вирусная инфекция, которая не является опасной для ребёнка. Иногда температура тела повышается после вакцинации или из-за перегревания, если младенец очень тепло одет. Так же температура может указывать на тяжёлые болезни, поэтому очень важно в этот период уметь наблюдать и ухаживать за ребёнком. Состояние ребёнка не считается опасным, если ребёнок:

- играет,
- хорошо пьёт,
- контактный и улыбается,
- кожные покровы ребёнка нормальной окраски,
- после понижения температуры чувствует себя хорошо.

Симптомы температуры

У детей симптомы температуры могут быть ярко выраженными или скрытыми. Чем младше ребёнок, тем они менее заметны. У младенцев температура тела во время плача или беспокойства может повышаться на 1°C по сравнению с обычной. Во время температуры младенец беспокойный, раздражённый, много плачет или наоборот тихий, по сравнению со своим обычным состоянием, сонливый. Дети старшего возраста жалуются на головную боль, бессонницу, сонливость, а так же жалуются на холод или жару в помещении, где другие чувствуют себя хорошо.

Температурные судороги

У детей в возрасте от 3-х месяцев до 5 лет при температуре могут возникать судороги (частота проявления 2-5%). Температурные судороги не связаны с конкретной температурой тела, а возникают обычно в первые часы болезни. Температурные судороги не опасны, но в первый раз при их возникновении необходимо вызвать скорую помощь. Во время судорог у ребёнка могут быть подёргивания конечностей или ребёнок полностью расслаблен. В большинстве случаев с ребёнком нет контакта, взгляд притуплен, либо глаза смотрят вверх. Обычно судороги длятся не более одной минуты. Очень

редко судороги длятся больше 15 минут. После судорог у ребёнка может возникнуть кратковременный глубокий сон.

При температурных судорогах:

- поверните ребёнка на бок,
- следите, чтобы во время судорог ребёнок не получил повреждений,
- не препятствуйте движениям ребёнка (приступ судорог нельзя остановить),
- не кладите ребёнку ничего в рот,
- не оставляйте ребёнка одного,
- вызовите скорую помощь.

Измерение температуры

В зависимости от места измерения, у ребёнка нормальная температура тела от 36°C–38°C. Рано утром ниже, ближе к вечеру выше. Дома рекомендуется измерять температуру тела дигитальным градусником под мышкой или в заднем проходе. У детей старшего возраста можно измерять температуру во рту.

Нормальная температура тела ребёнка



В заднем проходе до 38°C.

Во рту до 37,8°C.

Под мышкой до 37,3°C.

- При измерении под мышкой, расположите наконечник термометра в подмышечной впадине и слегка придерживайте руку ребёнка, прижав её к туловищу. Результаты измерения могут быть не точными во время повышения температуры при ознобе, так как кровеносные сосуды сужены и кожа прохладная.
- При измерении в прямой кишке (ректально), советуем смазать наконечник термометра смазочным веществом (маслом). Нельзя вводить термометр с силой и глубоко. При измерении в прямой кишке показания температуры тела могут быть на один градус выше, по сравнению с показаниями в подмышечной впадине.

- При измерении во рту держите наконечник градусника под языком. Показания температуры могут быть ниже, если ребёнок в это время плачет или постоянно дышит через рот. Если перед измерением температуры ребёнок пил холодные или горячие напитки, то нужно подождать 15 минут.

Места измерения температуры тела дигитальным градусником зависят от возраста ребёнка

Возраст ребёнка	В прямой кишке	Во рту	В подмышечной впадине
До 3-х месяцев	х		х
От 3-х месяцев до 3-х лет	х		х
Старше 4-х лет		х	х

NB! До и после использования термометра, помойте его тёплой водой с мылом и ополосните под проточной водой. При измерении в прямой кишке можно использовать для термометра одноразовый защитный пакетик.

Советы родителям по уходу за ребёнком во время температуры

- Наблюдайте за состоянием ребёнка и обращайтесь внимание на его самочувствие и поведение, а не на показания термометра.
- Не заставляйте ребёнка есть, снижение аппетита- это нормальная реакция при температуре.
- Предлагайте ребёнку пить часто в маленьких количествах воду или разбавленные напитки. Если ребёнок на грудном вскармливании, то кормление грудью надо продолжать. Не советуют давать чай, содержащий кофеин, в связи с этим может участиться мочеиспускание и это увеличит риск потери жидкости. Больше всего подходят слегка тёплые напитки: вода без газов, клюквенно-, малиново-, красносмородиновый или чёрносмородиновый соки.
- Проветривайте помещение, чтобы воздух был свежим. Во время проветривания отнесите ребёнка в другое помещение.
- Обеспечьте ребёнку комфорт и удалите лишнюю одежду.

- По возможности ограничьте активность ребёнка, чтобы он не переутомился.
- Температуру ребёнка не отправляйте в школу, детский сад и другие коллективы.
- Если причиной температуры ребёнка является инфекционное заболевание, то исключите контакт с другими детьми, пожилыми и людьми, иммунитет которых ослаблен (например: больные раком).

Лекарства от температуры

Для снижения температуры подходят лекарства, содержащие парацетамол или ибупрофен. Они продаются в аптеке под разными названиями. Жаропонижающие можно принимать, если у ребёнка после снижения температуры остались симптомы, которые его раздражают, например: нарушение сна, боль, беспокойство, отсутствие аппетита и т.д. Жаропонижающие или антипиретики не устраняют причину возникновения болезни, но улучшают самочувствие ребёнка.

- Младенцам лучше всего подходят лечебные свечи, содержащие парацетамол. Перед введением лечебной свечи в прямую кишку, рекомендуется слегка согреть ее между ладонями.
- Маленьким детям подходят сиропы, содержащие парацетамол или ибупрофен.
- Детям в возрасте 6-12 лет можно давать лекарства в виде таблеток.
- Перед принятием лекарства всегда учитывайте вес ребёнка и обязательно изучите прилагаемый информационный листок о данном препарате.
- Не давайте лекарство регулярно более 48 часов. При возможности проконсультируйтесь с врачом о дальнейшем лечении.
- Промежуток времени между приёмами двух доз жаропонижающих препаратов должен быть не менее 4-х часов. Жаропонижающие нельзя давать более 4-х раз в сутки.

Симптомы, указывающие на нехватку жидкости

При температуре важно следить, чтобы ребёнок получал нужное количество жидкости, так как при повышении температуры ускоряется обмен веществ и увеличивается потеря жидкости через кожные покровы и дыхательные пути. Так же ребёнок теряет много жидкости если у него понос или рвота.

Следующие симптомы указывают на нехватку жидкости:

- сухой или липкий рот,
- отсутствие слёз во время плача,
- впавшие глаза,
- уменьшение мочеиспускания,
- сухая и прохладная кожа,
- вялый или беспокойный ребёнок,
- усталость и сонливость у детей старшего возраста.

NB! При каком повышении температуры нужно обращаться к врачу, зависит от возраста ребёнка, заболевания и других сопутствующих симптомов.

В обычных случаях при температуре у ребёнка обращайтесь к (семейному) врачу, если

- ребёнок младше 3-х месяцев,
- по истечению 48 часов не наблюдается улучшений,
- температура держится $>39^{\circ}\text{C}$ больше 24-х часов, не снижается после приёма лекарств,
- температура возикает при перегреве,
- ребёнок выглядит больным, слабым, сонливым или бледным,
- ребёнок, при наклоне головы вниз, ощущает боль в области шеи, или наблюдается светобоязнь,
- у ребёнка проблемы с дыханием (дыхание затруднённое, учащённое, кашель лаящий),
- у ребёнка на фоне температуры судороги,
- у ребёнка постоянная головная боль,
- нарушение сознания (с ребёнком нет контакта, речь бессвязная, бредит, говорит странности),
- у ребёнка болезненное мочеиспускание,
- ребёнок отказывается пить,
- у ребёнка частая рвота,
- у ребёнка понос,

- ребёнок, по сравнению со своим обычным состоянием, сонливее или беспокойнее,
- ребёнок жалуется на боль,
- на кожных покровах ребёнка появилась красно-лиловая мелкая сыпь, которая не исчезает при нажатии.

В больнице, проводя осмотр, оценивают состояние ребёнка, основываясь на предыдущих симптомах протекания болезни. Врач может назначить дополнительные исследования и анализы для получения полной информации.

NB! Не рекомендуется

- Принимать антибиотики для лечения вирусной инфекции. Решение о лечении антибиотиками принимает врач.
- Обтирать ребёнка раствором водки, потому что алкоголь раздражает кожу ребёнка и всасываясь через неё в организм, оказывает токсическое действие.
- Охлаждать ледяной водой, так как это может привести к сужению кровеносных сосудов и ознобу.
- Принимать разные жаропонижающие одновременно или попеременно.
- Принимать жаропонижающие для предотвращения судорог.
- Принимать для снижения температуры аспирин, это приводит редко, но к очень тяжёлому осложнению – синдрому Рейе, сопровождающему поражением центральной нервной системы и печени.

Составитель: старшая сестра детской больницы Эвелин Эверт

Консультант: доктор Эда Тамм

Перевод: Наталья Потапова

2013