Советы для родителей:
как снизить высокую температуру у ребенка

ГБУЗ ТО «Станция скорой медицинской помощи» рекомендует:

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. Подробную информацию о работе неотложной помощи в поликлиниках г. Тюмени и Тюменского района можно получить на сайте скорой помощи в разделе население: sp03tmn.ru.

В зависимости от степени повышения температура тела может быть субфебрильной – не выше 37,9, умеренной – 38-39°С, высокой -39,1-41°С. Сама по себе температура до 39°С 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°С) 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°С и выше) вне зависимости от возраста ребенка;

При температуре 39°С 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! Уважаемые родители, 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.
* Вдыхать пары спирта вредно.
* Использование горячей воды поднимает температуру тела и, как и укутывание, может вызвать тепловой удар.

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°С за 30 мин. Не пытайтесь довести ее до показателей 36 или 37°С, поскольку основное средство борьбы с вирусной инфекцией - интерферон, активно вырабатывается организмом при температуре тела 38,5 и выше. Достаточно снизить до 38.0°С, 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°С 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! Родители, если ваш 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.