



# ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА: ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Нередко в первые дни родители самостоятельно оказывают помощь ребенку с лихорадкой. Однако, несмотря на существование вполне определенных правил снижения температуры тела у детей, нередко мамы и папы совершают ошибки.

## НОРМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА КОЛЕБЛЕТСЯ В ПРЕДЕЛАХ 36,0–37,0°C (А НЕ ЧЕТКО 36,6°C, КАК ПРИНЯТО СЧИТАТЬ), ПРИЧЕМ К ВЕЧЕРУ ОНА МОЖЕТ НЕМНОГО ПОВЫШАТЬСЯ

Лихорадка возникает при многих заболеваниях. Это необходимый механизм защиты (многие бактерии и вирусы перестают размножаться при температуре выше 37–38°C), стимул для начала иммунного ответа (ряд защитных факторов (например, интерферон) выделяются при температуре выше 38°C). Поэтому бороться с незначительной (субфебрильной) лихорадкой не стоит.

Снижая температуру, родители никак не влияют на причину заболевания, но могут улучшить самочувствие – когда, к примеру, ребенок перевозбужден, не может заснуть, теряет аппетит.

→ Субфебрильная температура (до 38°C) может появляться при перегревании, при вирусной или бактериальной инфекции. «Сбивать» температуру ниже этой отметки с помощью жаропонижающих средств не стоит, если самочувствие ребенка не страдает.

→ При фебрильной температуре (выше 38°C) возникает сужение сосудов, усиление мышечных сокращений (отсюда — озноб, дрожь), у маленьких детей могут наступить судороги (так называемые «фебрильные» судороги).

→ При повышении температуры до 39,5–40,0°C сосуды кожи расширяются (кожа краснеет), усиливается теплоотдача.

## Алгоритм действия родителя при лихорадке

### Субфебрильная температура (до 38°C)

1 Раздеть ребёнка. Важно не закутывать ребенка, поскольку организм самостоятельно усиливает теплоотдачу, пытаясь охладиться. При перегреве лихорадка только усиливается.

2 Растереть влажной тканью (температура чуть выше комнатной). Можно использовать воду, но ни в коем случае – водку или спирт, которые всасываются в кожу и могут вызвать интоксикацию

3 Жаропонижающие не использовать.

### Фебрильная температура (выше 38°C)

1 Обеспечить покой, уложить в постель.

2 Обильно поить сладким чаем, морсом.

3 При ознобе согреть ребёнка (горячий чай).

4 Дать жаропонижающие.

5 При температуре 39,5–40°C закутывать ребёнка не следует.

6 При температуре 39°C дать жаропонижающее.

### Обязательно вызвать скорую при следующих симптомах:

- температура выше 40,4°C
- пестрая, «мраморная» окраска кожи
- холодные на ощупь конечности

## Жаропонижающие средства

### Показания для приема:

- при температуре выше 38,0°C, если ребенок
  - плохо переносит повышенную температуру, беспокоится, плачет
  - младше 3 мес
  - до 3 лет с последствиями перинатального повреждения нервной системы
- у ребенка раньше были судороги при повышенной температуре — лекарственную терапию начинают при температуре выше 37,5°C (консультация врача обязательна!)

### Предпочтение отдают двум базовым препаратам – парацетамолу или ибупрофену.

→ парацетамол в разовой дозе 10–15 мг/кг внутрь или ректально

→ ибупрофен в разовой дозе 5–10 мг/кг детям старше 6 мес

Повторно парацетамол и ибупрофен можно давать не ранее чем через 4–5 ч после первого их приема.

Терапия любого варианта лихорадки считается эффективной, если температура тела снижается на 0,5°C за 30 мин. В других случаях нужно обратиться к педиатру.

Источник:

<https://nczd.ru/>

Федеральные клинические рекомендации по оказанию скорой медицинской помощи при острой лихорадке у детей, 2015