

В этот момент больному холодно, мерзнут руки и ноги, хочется закутаться в одеяло, появляется озноб. У детей иногда наблюдается такой парадокс: вы трогаете кожу ребенка, кажется, что все нормально, но столбик термометра ползет вверх. Самые неприятные субъективные ощущения возникают, как правило, на этой стадии лихорадки.

Пока человек мерзнет, применять методы физического охлаждения нельзя! Наоборот, больного нужно укутать и согреть. При необходимости температуру снижают только с помощью лекарственных средств. Раздевание, обтирание, обдувание или погружение в ванну с водой на первой стадии лихорадки — это настоящая пытка. В ответ на противоестественное охлаждение периферические сосуды сужаются еще сильнее, озноб усиливается, а температура поднимается выше. И это первая ошибка, которой можно избежать, если помочь организму согреться вместо того, чтобы остудить.

### Вторая стадия: температура держится

Постепенно продукция и отдача тепла сравниваются. Периферические сосуды расширяются, кожа розовеет, пропадает мраморный рисунок, тело на ощупь кажется горячим. Температура какое-то время остается стабильно высокой. Больному не жарко и не холодно, наступает относительный комфорт, и человек засыпает.

Дети, как правило, перестают капризничать и тоже погружаются в сон. Однако родителям расслабляться рано. Важно контролировать состояние ребенка каждые час-два, чтобы не совершить вторую ошибку — не «проспать» возможный рост температуры. Как определить температуру тела, если ребенок крепко спит и его не хочется беспокоить?

Для этого нужно подсчитать пульс или количество дыхательных движений за 30-60 секунд. Повышение температуры на градус сопровождается учащением пульса на 10 ударов, а частоты дыхания — на 4 вдоха в минуту. Это при-

близительные параметры, но их вполне достаточно, чтобы сориентироваться. Если пульс и дыхание учащаются по сравнению с измерением час назад, значит, температура растет.

Когда у больного горячие руки и ноги, можно использовать методы физического охлаждения, но только до тех пор, пока это не вызывает дискомфорта. Если на коже появились мурашки — вы перестарались, пора прекращать.

На этой стадии часто удается снизить температуру без лекарств. Главное, действовать аккуратно и не спешить, чтобы не вызвать у больного озноб. Убрать теплое одеяло, снять одежду, на лоб положить влажное полотенце. Более радикальные меры: включить вентилятор или намочить кожу теплой водой, — только для старших детей и взрослых, которые могут сразу сообщить, если будет неприятно. Пожилым такие методы лучше не использовать.

### Третья стадия: температура падает

На этом этапе развития лихорадки теплоотдача становится значительно больше, чем выработка тепла, больной чувствует жар, потеет, а температура снижается. В этот период сбивать температуру нет смысла, организм справится без посторонней помощи. Главное, вовремя избавиться от теплой одежды и одеяла, чтобы ему не мешать. Иногда этап снижения температуры происходит стремительно, с обильным потоотделением, сильным расширением сосудов и резким снижением артериального давления, при быстром подъеме с кровати возможен обморок. Поэтому третью стадию лихорадки лучше провести, лежа в постели, и пить больше жидкости. Особенно это актуально для пожилых людей, а также тех, кто страдает хроническими заболеваниями сердца, сосудов или склонен к гипотонии.

Все вышеперечисленное — проявления доброкачественной лихорадки. Той самой, которую принято считать защитной реакцией организма. Повышенная тем-