

температура действительно активизирует работу иммунной системы, угнетает жизнедеятельность бактерий и вирусов, тем самым ускоряя выздоровление. Но иногда лихорадочная реакция развивается совсем по другому сценарию.

Если температура не сбивается

По разным причинам, например, под действием бактериальных токсинов, головной мозг начинает неадекватно регулировать температуру тела, и лихорадка становится злокачественной — опасной для жизни. Продукция тепла растет, но периферические сосуды остаются суженными. Больной не потеет и почти не остывает. Вся горячая кровь скапливается во внутренних органах, где температура может подниматься до не совместимых с жизнью градусов.

При злокачественной «белой» (другое название — «бледной») лихорадке кожа сухая, с мраморным рисунком. Конечности больного бледные и холодные. Кончики пальцев, нос и губы могут приобретать синеватый оттенок. Пульс и дыхание частые, состояние угнетенное. У пожилых людей на пике температуры часто наблюдаются признаки такого состояния, как делирий: страх, эйфория, неадекватное поведение, галлюцинации.

Так что же делать, если принятая доза жаропонижающего средства не помогает и температура по-прежнему держится?

Прежде всего напоить больного! Особенно это важно для детей и пожилых. Если больной отказывается пить самостоятельно, давайте теплое питье с чайной ложки каждые несколько минут. На фоне высокой температуры организм быстро теряет жидкость. При обезвоживании суживаются сосуды, чтобы поддерживать необходимый уровень давления крови. В результате сокращается теплоотдача, температура внутренних органов растет, лихорадка становится злокачественной. Зачастую достаточно чашки обычной воды, чтобы

температура начала снижаться сама собой, без дополнительных манипуляций.

Разотрите конечности сухими руками, мягким полотенцем или шерстяной тканью. Наденьте теплые носки, укутайте руки. Это поможет расширить сосуды. Таким же эффектом обладают 6-9%-й уксус и водка, которыми раньше было принято растирать больных. Эти средства при наружном применении оказывают раздражающее действие, вызывая местное расширение сосудов.

У маленьких детей применять водку и уксус крайне нежелательно. Возможны ожоги и отравление, а также удушье в ответ на резкий запах.

На лоб положите влажное полотенце и переворачивайте его по мере нагревания. Область груди, живота нужно раскрыть, если в комнате тепло (23-25 °С), и это не доставляет больному дискомфорта, не вызывает озноба.

Если спустя 20-30 минут кожа порозовела, руки и ноги согрелись — вы победили! Можно постепенно убирать одеяло, снимать носки и следить за снижением температуры. Если эффекта по-прежнему нет, не совершайте третью ошибку и не теряйте время зря: вызывайте «скорую помощь»!

Снижать или подождать?

Температура лечит. Доказано, что люди с высокой температурой выздоравливают быстрее, чем те, кто ее снижает. Однако существуют предельные показания термометра, выше которых «отпускать» температуру опасно.

Для взрослых это:

39,5 °С — для тех, кто практически здоров;

38-38,5 °С — у пожилых, а также у людей с тяжелыми заболеваниями сердца, легких, почек, включая пороки развития.

Когда вы чувствуете себя очень плохо, принимайте жаропонижающее, даже если на градуснике 37,5. Но держите в голове, что тем самым вы мешаете своему организму бороться с инфекцией.