

О ЧЕМ ГОВОРИТ НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Со всех сторон пугают таким тревожным признаком коронавируса, как повышение температуры. А у меня вообще не бывает температуры выше 36°C. Обычно 35,5-35,8. Иногда даже 34 с хвостиком. 37°C было всего пару раз в жизни. Вот сегодня ходила в поликлинику, у входа ко всем уже привычно подносят бесконтактный термометр. А у меня, как всегда, 35 с хвостиком. Это вообще нормально?

Наталья Карелина, г. Томск.

Обычно повышение температуры тела говорит о том, что человек заболевает или болен. Однако наличие тех или иных проблем со здоровьем может показывать и, наоборот, слишком низкая температура, особенно когда она наблюдается в течение длительного времени. Такое состояние опасно тем, что в отличие от лихорадки оно не доставляет серьезных неудобств: больные обычно жалуются только на слабость, сонливость, апатию. Иногда присоединяются озноб и ощущение холода в конечностях. Большинство людей при подобных симптомах вообще никуда не обращаются. Тем не менее врачебное вмешательство здесь тоже часто необходимо.

Температура тела – показатель теплового состояния организма, поддерживающий нормальное протекание в нем различных процессов жизнедеятельности, регулирующий взаимодействие между внешней и внутренней средами организма. Для взрослых нормальной считается температура от 36,4 до 37,2°C. Но если у человека она немного больше или меньше общепринятой нормы и при этом он себя прекрасно чувствует, значит, это нормальная тем-

пература именно его тела. Исключением является отклонение в ту или иную сторону на 1°C, но не менее 35°C. Низкую температуру тела называют гипотермией.

Гипотермия – симптом, который появляется при многих состояниях и заболеваниях. Если температура понизилась однократно, это не считается проблемой. А вот всегда низкие цифры на градуснике должны стать поводом для обращения к врачу.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Понижение температуры тела (гипотермия организма) в большинстве случаев сопровождается характерными симптомами, которые зависят от стадии патологии. В легкой и средней стадии нередко наблюдаются упадок сил, вялость, слабость, повышенная сонливость, апатия, озноб, дрожь в мышцах, холодная и бледная кожа, приступы тошноты, рвоты, потеря аппетита, тахикардия, головокружение, нарушение координации, скачки артериального давления.

На самом деле пониженная температура тела, как и повышенная, является ответом организма на некоторые отклонения от его

нормального состояния. И в иных ситуациях она несет в себе не меньше опасности, чем высокая, особенно если не предотвратить падение температуры до критических 32°C. При этом наблюдаются слабый пульс, потеря сознания, галлюцинации (может казаться, что сильно жарко), частое сердцебиение, повышенная потливость, одышка, головокружение, частое мочеиспускание, нарушение дыхания, снижение сердечного ритма, значительное снижение цифр артериального давления (АД). Тяжелая стадия требует срочной медицинской помощи и грозит летальным исходом.

ФАКТОРЫ, ПРИ КОТОРЫХ ЧАЩЕ ВСЕГО РАЗВИВАЕТСЯ ГИПОТЕРМИЯ

Конституция тела. Для людей с бледной кожей и хрупким телосложением температура меньше 36°C – явление довольно частое.

Преклонный возраст. Не редкость гипотермия и после 65 лет, что связано с возрастными изменениями в организме.

Резкие колебания гормонального фона могут провоцировать развитие гипотермии, поэтому снижение температуры также наблюдается у беременных, во время менструации или же в раннем и позднем климактерических периодах. Но если при этом женщина чувствует себя хорошо, и показатели теплообмена самостоятельно возвращаются в норму, то причин для беспокойства нет.

Постоянная низкая температура (до 34-35°C) без неприятных симптомов

отмечается у людей с пониженным артериальным давлением (АД).

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ Пониженной ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

• **Диета и обезвоживание организма.** При анорексии, авитаминозе, длительном диетическом питании организм часто страдает от дефицита полезных веществ. Теряя запасы жира, который вместе с гликогеном отвечает за баланс выработки тепла, теплоотдачи, истощенный человек часто ощущает холод, озноб, температура снижается. Нужно наладить питание, пополнить запасы витаминов (А, С, Е), жиров, углеводов и минералов.

• **Интоксикация.** Гипотермия – один из симптомов отравления организма. Интоксикация, вызванная пищевыми продуктами (грибы, молочные продукты), химическими веществами, лекарствами, способна сильно снизить показатели на градуснике. Это связано с угнетением сердечной деятельности, нарушением работы пищеварительных и других органов. Нужно обратиться к специалистам, возможно, потребуется пребывание в стационаре. Передозировка спиртными напитками или хронический алкоголизм тоже приводят к понижению температуры.

• **Прием препаратов, угнетающих работу ЦНС.** Гипотермия появляется при длительном употреблении некоторых сильнодействующих лекарств (антидепрессанты, снотворные). Нарушается обмен ве-

ществ, угнетаются функции центральной нервной системы, происходит сбой в работе гипоталамуса. В результате снижается температура тела, возникают общее недомогание, слабость. Подобную ситуацию иногда провоцирует и передозировка жаропонижающих или капель от насморка. Для приведения показателей в норму нужно прекратить прием конкретных препаратов и проконсультироваться с врачом.

• **Длительное переохлаждение организма.** При долгом пребывании на холоде или в холодной воде, на морозе или под дождем у человека бледнеет кожа, начинается озноб, а при измерении температуры снижается столбик на термометре.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СНИЖАЮЩИЕ РТУТНЫЙ СТОЛБИК

Нередко пониженный показатель температуры является симптомом болезни. Длительная гипотермия — это сигнал о необходимости медицинского обследования и выяснения причин патологии. Существует ряд заболеваний, которые часто вызывают снижение ртутного столбика:

• **Анемия, низкий уровень гемоглобина.** Концентрация гемоглобина уменьшается при нехватке железа в крови, что значительно сказывается на общем самочувствии (озноб, бледность кожи, понижение температуры тела). При анемии принимают железосодержащие препараты (**ферретаб, сорбифер дурулес**).

• **Внутреннее кровотечение.** Травма, нарушение метаболизма, рост опухоли и другие причины провоцируют повреждение сосудов или повышают проницаемость их стенок. Это может

вызвать внутреннее кровотечение. Хронические проблемы с сосудами почти не имеют внешних симптомов, но потеря крови наносит вред общему самочувствию. Один из признаков внутреннего кровотечения — понижение температуры. Для устранения симптоматики обязательно обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

• **Вегето-сосудистая дистония (ВСД).** Синдром, который вызван функциональными расстройствами вегетативной системы. Из-за регулярного колебания АД наступают теплотерия, гипотермия, слабость, тошнота, сильная головная боль (с непереносимостью громких звуков, яркого света). При наличии этих признаков проконсультируйтесь с терапевтом, эндокринологом, неврологом.

• **Сахарный диабет.** Гипотермия обусловлена клеточным голоданием из-за переизбытка сахара в крови. Глюкоза неправильно окисляется, ткани испытывают недостаток энергии. Когда организм страдает от энергетического дефицита, то снижаются показатели термометра и обильно выделяется пот. Если ситуация усугубляется, пройдите обследование для выяснения причин недомогания. Иногда постепенное снижение показателей является симптомом развития осложненной сахарного диабета. Врач назначит правильную схему терапии в соответствии с состоянием пациента.

• **Заболевания щитовидной железы.** Эндокринная система отвечает за множество процессов в организме, включая терморегуляцию. Гипоталамус (часть мозга) контролирует постоянную внутреннюю температуру тела, поэтому нарушение его функций приводит к повышению или

понижению показателей. Нередко гипотермия вызвана гипотиреозом — дефицитом или отсутствием гормонов щитовидной железы. При таких проблемах нужны диагностика, постановка диагноза и индивидуальное лечение.

• **Патология надпочечников.** Падение температуры тела до 35,5°C и ниже часто бывает спровоцировано надпочечниковой недостаточностью (болезнь Аддисона).

• **ОРВИ и грипп.** При простуде организм долго борется с инфекцией, поэтому понижение температуры тела — нормальное явление. Озноб и высокие показатели сменяют субфебрильные (37,2-37,5 °C), а затем наступает гипотермия. Человек ощущает слабость, общее недомогание. При бронхите градусник часто показывает результат ниже нормы, появляются кашель, слабость. Даже после лечения нестабильные показатели могут держаться от 1 до 3 недель.

• **Опухоль головного мозга.** Нормальная температура в организме контролируется гипоталамусом. При развитии новообразования (доброкачественного или злокачественного) в этой области система теплообмена дает сбой. Кроме гипотермии у человека появляются чувство холода (мерзнет все тело или конечности), сильные головные боли, головокружения.

КАК ПОДНЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Если низкая температура держится 2-3 дня и при этом сопровождается другими симптомами, нужно выяснить причины патологии. Для постановки диагноза врач назначает обследование: ЭКГ, рентгенографию грудной клетки, УЗИ внутренних органов, общий, биохими-

ческий анализы крови, осмотр щитовидной железы. Схема лечения гипотермии зависит от вида диагностированного заболевания. Когда она вызвана слабым иммунитетом, перенесенной простудой, диетой, то назначаются иммуностимуляторы, витамины. Рекомендуется соблюдать умеренный дневной режим, не переутомляться, придерживаться сбалансированного рациона питания. Если есть подозрения уже на серьезную болезнь, терапевт направляет на осмотр к онкологу, эндокринологу, кардиологу и другим узким специалистам.

БАБУШКИНЫ СОВЕТЫ

- ✓ Температура ниже 36°C? Примите расслабляющую ванну.
- ✓ Если сил для ванны нет, попарьте ноги в тазике с горячей водой, наденьте на ноги теплые носочки и — под одеяло. Спокойно полежите, отдохните.
- ✓ Выпейте теплый настой эхинацеи, зверобоя, залив 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка и настояв 2 часа. Обычный чай с медом или малиновым вареньем плюс горячие ванны для ног также ускорят пульс, поднимут температуру до нормы.
- ✓ При упадке сил для нормализации температуры хорошо принять контрастный душ, сделать массаж.
- ✓ Нормализовать температурные показатели можно, натерев подмышечные впадины солью или перцем. Или же с помощью 2-3 несложных упражнений (приседания, махи руками, наклоны).

Дарья БЕЗНОСИК, зав. отделением функциональной диагностики, терапевт.