

## ДОКТОР, У МЕНЯ ТЕМПЕРАТУРА!

**Собственно, не бывает такого, чтобы у человека ее не было. Температура есть всегда – высокая или низкая. И когда мы говорим: «У меня нет температуры», то подразумеваем лишь то, что она нормальная. А какая температура тела нормальная? Все знают, что не выше 37 градусов. А не ниже каких значений?**

Впервые температуру тела человека измерили термометром более двухсот лет назад. В позапрошлом веке немецкий врач Карл Вундерлих выполнил эту процедуру у 25 тысяч потенциально здоровых людей, выявив разброс от 36,2 до 37,5 градуса Цельсия. Исходя из полученных данных, он вывел то самое среднее значение – 37 градусов, и с тех пор именно такая температура считается условной границей нормы. Хотя если задуматься, то температура 37,2 или даже 37,4 тоже не всегда является патологией.

Кстати, температура тела у человека не везде одинакова. Если в подмышечной впадине она составляет 36,6 градуса, то во рту – уже 37, в прямой кишке – 37,5, а в моче она ниже температуры тела примерно на 3 градуса – это необходимо для эффективного сперматогенеза. Кстати, мало кому известно, что температура у мужчин на 0,5-0,7 градуса ниже, чем у женщин.

Температура тела меняется и в течение суток, возрастая на 0,5-1,0 градуса вечером по отношению к утренней. Если измерять ее около 5 часов утра, она окажется самой низкой за сутки. Если,

конечно, измерять правильно – а как это?

Во-первых, надо удостовериться, что термометр исправен, не разбит и не показывает одно и то же значение температуры. Во-вторых, термометрия проводится в состоянии покоя – лежа или сидя и не менее 5 минут (речь не об электронном термометре, а об обычном – ртутном). Если температура измеряется в подмышечной области, то необходимо насухо протереть ее и плотно прижать термометр к телу.

Существуют два понятия, ассоциированных с подъемом температуры: гипертермия и лихорадка. Температура управляется определенными структурами, и такое управление носит название «терморегуляция». Главный контрольный орган – гипоталамус, структура головного мозга, который отдает приказы щитовидной железе, а уж выбрасываемые ею гормоны отвечают за интенсивность обмена веществ и, следовательно, теплообмена. У женщин в терморегуляции участвует и гормон эстрадиол: при повышении его уровня температура может снижаться. А вот гипертермия возникает тогда, когда потоотделе-

ние, одышка, расширение сосудов кожи, избыточное мочеиспускание не способны обеспечить снижение температуры до нормальных цифр. Например, попытки бегунов поставить спортивные рекорды, обмазавшись воском для улучшения обтекаемости тела, приводили к тепловому удару вследствие нарушения терморегуляции.

Гипертермия – это накопление избыточного тепла в организме, проявляющееся повышением температуры тела, которое вызывается внешними факторами, затрудняющими теплоотдачу или увеличивающими поступление тепла извне. Она возникает, когда организм не в силах обеспечить физиологическую терморегуляцию, и сопровождается тяжелыми нарушениями обмена веществ, потерей жидкости электролитов, гипоксией мозга, приводящей к эпизодам резкой слабости и даже обморокам. У пациентов с заболеваниями сердца при перегревании возможен даже летальный исход.

Температура тела может достигать невероятных цифр. Но не будем забывать, что на термометре предельная цифра измерения – 42 градуса, и при ее превышении начинаются тяжелые необратимые изменения в головном мозге.

Уровень температуры ниже 35°C – не менее тревожное состояние, носящее название «гипотермия». Мало того, что при

этом резко замедляются все жизненные процессы, так еще и человек не в силах осознавать, что предпринять для своего спасения, настолько неадекватно работает мозг в это время, а сам организм не в состоянии восполнить потери тепла. Скорость обмена веществ снижается, что приводит к уменьшению потребности организма в кислороде. Это нашло применение при операциях на открытом сердце, но при неуправляемой спонтанной гипотермии очень опасно.

Что может произойти с нами на улице в холодное время года? Мы теряем большое количество тепла через кожу и дыхание, отдавая его во внешнюю среду, особенно через открытые участки тела (голова, кисти рук). Компенсаторной реакцией при переохлаждении являются дрожь, озноб, покраснение или побледнение кожи. Если человек продолжает находиться на морозе, его внутренние органы начинают работать медленнее, пытаются удержать тепло. Проявления гипотермии: дрожь, озноб, усталость, сонливость, нарушения координации движений, замедление деятельности головного мозга.

Температура тела может повышаться вследствие физиологических или патологических причин, например, при развитии инфекции, при интенсивной умственной работе, занятиях сексом, а также сильных переживаниях, страхе. Прибе-

жали с тренировки разгоряченные, взмокшие. Это гипертермия? Да. Но болезнь тут ни при чем. В моменты особого напряжения организм человека автоматически включает системы защиты, отвечая мощным подъемом температуры и интенсивным выделением пота. Отличие такой гипертермии – физиологической или близкой к ней – в том, что она нормализуется довольно быстро и без последствий.

Любая лихорадка бывает инфекционной или неинфекционной. И та, и другая требуют серьезного обследования, в первую очередь направленного на выявление инфекционного источника. Лихорадка – состояние, свойственное многим инфекционным заболеваниям. Это защитная реакция организма в ответ на воздействие бактерий и вирусов, меняющая процессы терморегуляции путем повышения температуры тела. Сегодня самая частая ее причина, конечно же, коронавирусная инфекция, при которой температура порой не спадает неделями, а может подняться выше нормальных цифр лишь однократно. Иногда не отпускает потрясающий озноб, появляются одышка и изнуряющий кашель. Температура варьируется от высоких до слегка повышенных значений. Заболевание остается до конца непонятным, но лечение его уже в достаточной степени разработано.

При повышении температуры тела на 1 градус частота сердечных сокращений возрастает примерно на 10 сокращений в минуту. Это в первую

очередь нужно учитывать людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Если человек получает лекарственные препараты, урежающие частоту сердечных сокращений, или у него установлен искусственный водитель ритма, частота пульса, конечно, меньше. Высокая температура тела нередко встречается у пациентов с черепно-мозговой травмой (таким образом центр терморегуляции реагирует на повреждение), и лечение в этих случаях очень непростое. Но волнующиеся родственники начинают искать антибиотики, заходят в Интернет, покупают дорогостоящие препараты, а между тем причиной лихорадки может быть и прием лекарственных средств.

Целый ряд заболеваний эндокринной системы вызывает изменение температурного баланса. К ним относится тиреотоксикоз – состояние избыточного выброса в кровь гормонов щитовидной железы. Продуцирующая выброс гормонов опухоль надпочечника – феохромоцитомы или редко встречающиеся эндокринные опухоли разных локализаций также дают всплески гипертермии.

Температурные «разбросы» важно анализировать. Не зря на каждого пациента при его госпитализации ведется температурный лист, позволяющий оценить особенности лихорадки. Итак, как поступить при повышении или понижении температуры? Во-первых, не впадать в панику и не нервничать близких. Обязательно посоветоваться с врачом. Ни в коем случае не заниматься

самолечением. Помните, не каждый подъем температуры является патологическим. Но простейшие навыки помощи и варианты действий при подъеме температуры должны быть доступны каждому из нас. Необходимо знать, когда состояние требует неотложной врачебной консультации, а когда можно обойтись своими силами.

Тревогу нужно бить, когда температура начинает превышать отметку в 39 градусов и не поддается воздействию жаропонижающих препаратов. Появление сыпи – настораживающий признак возможного инфекционного заболевания. Любые внезапно возникшие состояния (например, угнетение сознания, аритмия) вкуче с гипертермией – повод для срочного вызова врача.

В остальных случаях повода для паники быть не должно. Температура, не превышающая 39 градусов, – не повод для ее снижения. Именно ее подъем – способ борьбы организма с недугом. При подъеме температуры выше 39 градусов необходимы жаропонижающие препараты. Снижать температуру при более низких значениях стоит лишь при сопутствующих заболеваниях, например, сердечно-сосудистых или эпилепсии.

Что необходимо еще? Лихорадка и интоксикация имеют знак равенства. Поэтому в домашних условиях нужно начать детоксикацию (выводить вредные вещества из организма): пить больше жидкости, компенсировав ее потери как с потом или дыханием, так и способствуя выведению вредных веществ из организма.

Нужно обеспечить приток свежего воздуха, а не закрывать окна и двери (оптимальная температура в комнате – 18 градусов). Не нужно нагревать комнату или укутывать пациента – это лишь повысит его температуру. Забудьте про баню, алкоголь, горчичники и банки – кроме негативного эффекта, другого результата мы не получим.

Чем же лечиться? Уж если возникла необходимость в снижении температуры, то оптимальным будет использование нестероидных противовоспалительных препаратов – ибупрофена, диклофенака, парацетамола. Их желательно иметь дома всегда. Но применять только тогда, когда температура превысит нежелательный уровень. И не более трех дней. Эти препараты – симптоматические, поэтому при снижении температуры в их приеме необходимости нет. Бывают и случаи неясного повышения температуры тела. Гипертермия, существующая более 3 недель с уровнем температуры выше 37,8 градуса после проведения стандартного медицинского обследования, носит у врачей «официальное» название лихорадки неясного происхождения и требует госпитализации и более глубокой диагностики. Каждый неясный случай требует отдельного и серьезного изучения. Поэтому не забывайте про регулярные профилактические осмотры и своевременное обращение к специалисту, а не к просторам Интернета.

**Леонид МОРГУНОВ,**  
врач-эндокринолог,  
профессор,  
доктор  
медицинских наук.