



ТРЕВОГА НА ГРАДУСНИКЕ

Первая реакция взрослых, обнаруживших, что ребенок затемпературил, – немедленно эту самую температуру сбить. И неважно, что там на градуснике – 37,1 или 40. Это ошибка! Ведь, если детский организм наращивает градусы, значит, это не случайно и зачем-то нужно. Мамы и бабушки должны четко знать, в каких случаях и как именно сбивать температуру.

Диме тринадцать. Пришел из школы, но за уроки не садится. Мама рассердилась: «А ну берись за учебники!» Сын отвечает: «У меня температура и знобит». Потрогав ладонью лоб сына, мама сказала: «Не выдумывай! Нет у тебя никакой температуры. Кожа, как лед». Откуда ей знать, что варианты лихорадки бывают разные: «розовая», при которой ребенок буквально пышет жаром, и «белая», когда он перегревается изнутри, а снаружи жара нет, и даже, наоборот, из-за спазма сосудов кожа холодная и бледная. Такая температурная реакция еще опаснее, поскольку детский организм разогревается сильнее, а помощь при «белой» и «розовой» лихорадке отличается.

ИЗМЕРЯЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Старшее поколение по привычке чаще предпочитает ртутные градусники. Но у них есть недостаток – они слишком хрупкие, а ртуть очень токсична. Электронные термометры не бьются и измеряют температуру быстрее, буквально за секунды. Трогать же ладонью лоб ребенка, чтобы понять, есть ли у него температура, тоже можно, но особо полагаться на свои ощущения не стоит. Ведь наше восприятие очень индивидуально – оно зависит от того, насколько холодны ваши руки, а также от глубины расположения подкожных сосудов, состояния кожи и к какому именно месту вы прикасаетесь: на открытых участках кожа холоднее, под одеждой и в складках тела – паховой, подмышечной – теплее. Если под рукой нет термометра, потрогайте детский лоб не ладонью, как обычно

делают мамы, а губами – они обладают наиболее тонкой температурной чувствительностью.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЛИХОРАДКА?

Повышенная температура тела – важнейший фактор неспецифической, то есть универсальной, защиты при любых инфекциях. При этом активизируется обмен веществ в клетках, и они вырабатывают больше защитных белков интерферонов, противовирусных антител и других защитных факторов. А вот сбивая температуру, мы часто играем на руку вирусам и прочим возбудителям, вторгшимся в детский организм. Правда, иногда он и сам так увлекается разгоревшейся внутри него микробиологической войной, что готов сжечь в огне лихорадки не только возбудителей болезни, но и самого себя. Угрожающей считается температура выше 39°, опасной – 40-41°. Температура 42° – критическая для жизни. Давать ребенку жаропонижающие препараты (антипиретики) нужно, если цифры на градуснике превысили отметку «38,5».

Выбор жаропонижающих средств довольно велик. Обычно в качестве действующего вещества они содержат парацетамол или ибупрофен – именно эти два лекарства в возрастной дозе, указанной в инструкции, рекомендованы к применению у детей в качестве первой линии терапии. Аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям давать не стоит – при гриппе и простуде он может спровоцировать тяжелейший синдром Рея с поражением централь-

ной нервной системы, а также повысить склонность к кровотечениям, что критично при том же гриппе, который эти самые кровотечения также вызывает (из носа и других слизистых). Кроме того, нельзя исключать и аспириновую астму: ею иногда осложняется прием данного препарата. Анальгин, который давали в детстве мамам и бабушкам малыша, плохо влияет на кровь. Хочется предупредить взрослых, что ни кратность приема, ни возрастную дозу жаропонижающих препаратов превышать нельзя, особенно когда речь идет о парацетамоле. У него низкий порог токсичности: дали чуть больше положенного – и нанесли удар по детской печени. В крайнем случае, с разрешения врача, можно комбинировать тот же парацетамол (он действует в ближайшие 10-15 минут, но недолго) с ибупрофеном, который начинает снижать температуру минут через сорок, но зато действует это дольше, чем парацетамол.

А если температура не дотянула до 38,5°? Снижайте ее физическими методами охлаждения, чтобы просто отвести от кожи избыток тепла и не допустить перерастания полезной лихорадки во вредную гипертермию. Разумеется, все сказанное относится к здоровым детям: если у ребенка в прошлом были судороги или, к примеру, он страдает температурной крапивницей, сбивать жар нужно сразу – ведь даже при 37,5° у него может развиваться новый приступ.

ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

В ответ на проникновение инфекции организм вырабатывает пирогенные вещества – те, что повышают температуру тела. Происходит это в три этапа. Сначала выработка тепла (теплопродукция) преобладает над его отдачей, и температура растет. Потом оба процесса достигают равновесия, и температура стабилизируется. А дальше отдача тепла начинает преобладать над его выработкой, и температура снижается.

В принципе, даже без градусника по состоянию ребенка видно, на каком этапе лихорадки он находится. Если его знобит, руки-ноги ледяные, а сам он бледный, значит, температура растет быстро, а от-

водить избыток тепла организм не только не торопится, а, напротив, специально уменьшает ее путем спазма периферических сосудов. Это и есть так называемая «белая» лихорадка, которая создает эффект термоса: все тепло остается внутри, в результате погибают не только вирусы, но и тканевые белки могут свернуться, как доведенная до кипения простокваша.

◆ Не надейтесь только на жаропонижающие средства. Они действуют не сразу, а через полчаса-час, ребенку же нужна немедленная помощь. Разотрите его кожу руками или сухим мягким полотенцем, приготовьте теплую ванну, а затем укутайте потеплее, приложите к ладоням и подошвам грелки, напоите теплым чаем с медом, малиной, липовым цветом: не смотрите, что у него высокая температура! Все эти меры необходимы, чтобы капилляры расширились, кровь прилила к коже и отдала избыток тепла. Ведь кожа – это главный кондиционер организма.

Обтирать тело раствором уксуса, водкой и водой, заворачивать ребенка во влажную простыню при «белой» лихорадке нельзя ни в коем случае – сосудистый спазм усилится, и организм будет перегреваться изнутри.

Методы физического охлаждения можно применять только при «розовой» лихорадке, когда отдача тепла преобладает над его выработкой, и ребенок буквально пышет жаром. «Розовая» лихорадка протекает легче, потому что детский организм сам делает все необходимое, чтобы привести температуру в норму. Помогите ему физическими средствами охлаждения.

◆ Разотрите тело ребенка водкой, 3%-м уксусом, можно просто водой.

◆ Приложите мокрые полотенца ко лбу, вискам, запястьям и ладоням ребенка. Меняйте их каждые 2-3 минуты.

◆ Приготовьте для ребенка ванну, на четверть наполненную водой, которая на 2 градуса ниже температуры тела, и по очереди смачивайте губкой руки, ноги, грудь, живот. Только не отходите куда. Иногда при быстром повышении или снижении температуры дети падают в обморок, а оказаться без

сознания в ванне очень опасно. После процедуры заверните ребенка в махровое полотенце, но не вытирайте.

◆ Предложите ребенку подышать через левую ноздрю, прижав правую пальцем к носовой перегородке. Организм так устроен, что, когда воздух проходит через правую ноздрю, температура тела поднимается, через левую – падает.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ХВОСТ

Иногда за первой волной температуры после ее нормализации следует вторая – это присоединились осложнения: развился гайморит или бронхит, например. А бывает еще так называемый «температурный хвост», который тянется недели, а иногда и месяцы – до новой простуды. Возможен и другой вариант: показания на градуснике приходят в норму, но через день-другой температура снова повышается, потом снижается и так до бесконечности. Такие «хвосты» обычно бывают у детей-лимфатиков (это полноватые школьники с рыхлой подкожной клетчаткой и белой кожей) и указывают на пониженную реактивность организма. Даже на пике простуды температура у таких детей не поднимается до высоких цифр, но зато она далеко не сразу приходит в норму. А вот у ребят, которые температурят активно – до 39-40°, температурных хвостов не бывает. Чем выше температура, тем короче бывает период лихорадки.

Ребенку с температурным «хвостом» требуется тщательное обследование: вдруг в организме осталась недобитая инфекция вроде хронического бронхита или пиелонефрита, и это из-за нее температура не приходит в норму?

Покажите его неврологу: в период первого и второго физиологического вытяжения у некоторых детей развивается термоневроз, именуемый «лихорадкой роста».

ИГРА НА ПОНИЖЕНИЕ

Температура у ребенка понижена: не 36,6, а 36,1°, а то и вовсе 35°? Это гипотермия! Врачи нередко сталкиваются с ней после антибиотикотерапии и применения анаферона, который используют для профилактики и лечения респираторных инфекций. Впрочем, они и сами по себе истощают защитную систему, приводя к появлению так называемого гипотермического «хвоста». Обрубить его помогут витаминно-минеральные комплексы и растительные иммуностимуляторы (эхинацея, родиола, лимонник, левзея, шалфей).

Проверьте щитовидную железу – при снижении ее функции температура тоже падает. А еще нужно исключить анемию, сдав анализ крови на эритроциты, гемоглобин и сывороточное железо.

Иван БЕЛОКРЫЛОВ,
научный сотрудник НПЦ
специализированной
медпомощи детям
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого.

ОИСК

Люди добрые, помогите мне найти могилку отца – Ивана Васильевича Литуева, 1914 года рождения. Место рождения – деревня Грызаново Куртамышского района Курганской области.

Отец был призван в Красную армию в 1941 году. Осенью 1944 года от него пришло 3 письма, в которых он сообщал, что находился в партизанском отряде. На конвертах был адрес в/ч № полевой почты 08867. Писал, что они были в окружении врага, подошли части Красной армии, и их освободили. Обещал рассказать о партизанской войне с фашистами, когда вернется домой. А в ноябре 1944 года пришло извещение, что он пропал без вести. Это была Литва или Латвия, сейчас точно не помню. Мне уже 85 лет, совершенно одна. Все думаю, где находятся косточки моего отца. Помогите.

Адрес: Филипповой Олимпиаде Ивановне, 641600 Курганская обл., г. Макушино, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 155.