

ЧАСТЬ

II

*Симптомы
заболеваний.
Домашние способы
лечения*



Высокая температура

Повышение температуры тела — это защитная реакция организма против воздействия патогенных бактерий и вирусов. Под действием температуры иммунная система активирует специфические клетки — лейкоциты и антитела, начинает продуцировать интерферон. Поэтому вредные микробы перестают размножаться и погибают. К тому же, повышая температуру, организм адаптируется к переменным условиям окружающей среды. Повышение температуры тела до 38–38,5 °С не опасно. Однако высокая температура (39–40 °С) может влиять на сердечную и дыхательную системы, а также на печень и почки, значительно ухудшая общее состояние ребенка. Особенно опасными являются изменения со стороны центральной нервной системы (ребенок становится подавленным, его сознание нарушается) и судороги, возникающие при повышении температуры тела.

Причины повышения температуры

1. У детей температура тела может изменяться в зависимости от их эмоционального состояния и некоторых факторов — еды, сна, физической активности, плача и т. д.
2. Повышенная температура может быть вызвана острой респираторной вирусной или бактериальной инфекцией верхних дыхательных путей. Ей сопутствуют характерные симптомы

простуды: насморк, боль в горле, кашель, слезотечение и др.

3. Температура может повышаться при заболеваниях центральной нервной системы (родовая травма, кровоизлияние, опухоль), эндокринных заболеваниях (гипертиреоз — усиление функции щитовидной железы), под воздействием болевых раздражений (боль при мочекаменной, желчнокаменной болезнях, острых заболеваниях брюшины), после действия посторонних раздражителей (ушиб, перелом, гематома, ожог), при применении некоторых медикаментов типа кофеина, эфедрина, ряда антибиотиков, сульфаниламидных препаратов.
4. Существует еще вегетативное повышение температуры. Оно чаще всего тревожит детей подросткового возраста и обуславливается особенностями их гормонального фона.

Измерение температуры тела

Нормальной температурой считается $36,6^{\circ}\text{C}$, однако это условная норма, так как существуют индивидуальные особенности организма. У одного ребенка нормой является температура 36°C , а у другого — 37°C . Кроме того, температура в течение дня меняется в пределах целого градуса. Не одинакова температура и в разных частях тела.

Измерять температуру можно в подмышечной впадине: условно норма составляет $36,6^{\circ}\text{C}$,

норма температуры во рту — 37°C , в прямой кишке — $37,6^{\circ}\text{C}$.

Самое точное измерение температуры именно в прямой кишке. Наконечник термометра смажьте вазелином и мягко введите его в анальное отверстие. Эта процедура не должна приносить ребенку ощущения боли или дискомфорта. Для точного измерения температуры термометр должен находиться в заднем проходе 2–3 минуты.

Когда требуется неотложная помощь

- При повышении температуры выше 38°C у детей первых трех месяцев жизни.
- Если у ребенка уже были судороги и они могут появиться еще раз при повышении температуры.
- Если температура повысилась у ребенка с заболеванием центральной нервной системы или с пороками сердца и сосудов, а также с некоторым наследственными болезнями — галактоземия, фенилкетонурия и т. п.
- При температуре выше 40°C .
- Если не действуют жаропонижающие средства и температура продолжает повышаться.

Что делать при высокой температуре

1. Если температура поднялась у грудного ребенка, проверьте сначала, легко ли он одет. Распеленайте или разденьте ребенка, дайте ему возможность свободно подвигаться и принять

воздушную ванну. Возможно, температура поднялась в результате перегревания. Измерьте температуру через несколько минут.

ВНИМАНИЕ! _____

Недоношенного ребенка нельзя оставлять голеньким, поскольку у него очень высока теплоотдача и он может переохладиться.

2. Если ребенок старше трех месяцев и хорошо переносит повышенную температуру, то есть кожа у него розовая, теплая и чуть влажная на ощупь, то температуру до 38,5°C можно не сбивать. Давайте ребенку чаще пить — отвар шиповника, морс из клюквы и брусники (не кислый), чай с лимоном. На лоб положите мокрую прохладную тряпочку.
3. При высокой температуре разденьте малыша, оботрите тело водой комнатной температуры (или сделайте водно-уксусные обтирания). Если его ножки холодные, приложите к ним грелку с теплой водой, наденьте шерстяные носки. Если спазм сосудов не проходит, конечности по-прежнему холодные, дайте ребенку но-шпу.
4. Если ручки и ножки у ребенка теплые, продолжайте обтирания водой (для старших детей можно пополам с водкой или уксусом), пока лихорадка не пройдет.
5. Если у ребенка сильный озноб, сначала согрейте его (холодной водой обирать нельзя,

так как можно увеличить спазм сосудов и ухудшить теплоотдачу). Дайте ребенку жаропонижающее средство — парацетамол, панадол, калпол, тайлинол и др. Используют также препараты, содержащие ибупрофен (например, нуروفен для детей).

6. Многие препараты выпускаются в нескольких формах — сиропах, свечах. Для маленьких детей лучше использовать ректальные свечи, например, эфералган от 0 до 5 месяцев, которые уже содержат подобранную по возрасту дозу вещества. Лекарства начинают действовать через 30–40 минут.
7. Если через 1–2 часа после приема жаропонижающего средства температура остается выше 40 °С, усадите ребенка в ванну с теплой водой, достигающей ему до пупка. Губкой или полотенцем растирайте тело ребенка около 20 минут. Чтобы температура воды в ванне не падала и ребенок не чувствовал озноб, периодически подливайте в нее теплую воду. Быстро вытрите (но не растирайте) ребенка. Оденьте его в легкую одежду и дайте ему питье. В комнате поддерживайте приятную прохладу.
8. При сильной головной боли на голову ребенка через пеленку или толстое полотенце положите пузырь со льдом или заполненные водой и предварительно замороженные грелки или небольшие пластиковые бутылки. Удобнее использовать специальные пакеты с гелем,

которые продаются в аптеке. Их охлаждают в холодильнике и накладывают на лоб. Они подходят для любой части тела, принимая ее очертания.

9. Если ребенок тяжело переносит повышение температуры или у него ранее при повышении температуры были судороги (так называемые фебрильные судороги), то снижайте температуру уже начиная с $37,5^{\circ}\text{C}$, не дожидаясь ее дальнейшего подъема.
10. При очень быстром снижении повышенной температуры (за час на 2°C):
 - ребенка необходимо согреть;
 - к ногам приложить грелку;
 - дать ему крепкого чая;
 - переодеть, если ребенок вспотел, и перестелить белье, если оно стало мокрым.
11. При вегетативном повышении температуры (без признаков соматических заболеваний), особенно у детей подросткового возраста, применяют валериану, пустырник, корвалол (число капель соответствует возрасту ребенка) или седативные препараты, выписанные врачом.

ВОДНО-УКСУСНЫЕ ОБТИРАНИЯ _____

Спиртовой раствор быстро испаряется с поверхности тела и за счет этого увеличивается теплоотдача и происходит снижение температуры.

Приготовьте такую смесь: 50 мл уксуса столового 9-процентного (разбавленного 1 : 1), 50 мл водки и 50 мл воды.

Полученным раствором смочите бинтик или ватный тампон и обтирайте (не втирая) грудь, живот, спину, руки, ноги ребенка, особенно тщательно растирая ладони, подошвы, внутреннюю поверхность рук и ног. Затем дайте обсохнуть и повторите процедуру еще 2–3 раза.

После обтирания оденьте ребенка в пижаму и уложите в постель. Не укутывайте малыша, так как возможно повторное повышение температуры.

Внимание! Нельзя обливать ребенка с высокой температурой холодной водой и растирать спиртом. Также нельзя кутать ребенка, у которого жар, в теплые одеяла!

Немедикаментозные методы снижения высокой температуры

Полные обертывания для детей после года

Наберите в емкость около 1 л холодной воды или настоя трав — ромашки, тысячелистника, зверобоя. Смочите в этой жидкости хлопчатобумажную ткань и отожмите ее. Затем быстро оберните ее вокруг тела ребенка, оставив свободными его ручки и стопы ног. Заверните ребенка в простыню или тонкое одеяло, затем в более плотное одеяло или плед, оставляя свободными лицо и стопы. На ноги наденьте смоченные в холодной воде и отжатые носки, а поверх них — теплые шерстяные носки. Оставьте ребенка в таком холодном компрессе на 45–60 минут, в это время давайте ему теплое питье.

Следите за тем, чтобы ребенок не замерз. В этом случае укройте его еще одним теплым одеялом, а к ногам положите теплую грелку.

К концу процедуры подготовьте ребенку теплую ванну. Разверните ребенка и быстро окуните его в ванну с теплой водой, затем промокните полотенцем и уложите в постель.

Через 15–30 минут оденьте ребенка в чистое белье. Можно вместо ванны ополоснуть малыша под душем. Если ребенок во время процедуры заснет, то его не следует будить, пока он не проснется сам.

Холодное обертывание для детей до года

Постелите поперек кровати или пеленального столика махровое полотенце или одеяльце. Затем смочите в холодной воде сложенную пополам пеленку и положите ее поверх полотенца или одеяльца. Разденьте ребенка и уложите его спиной на мокрую пеленку. Чуть приподняв ребенка в пеленке, оберните свободные концы мокрой пеленки вокруг грудной клетки малыша. Теперь смочите в воде и отожмите вторую пеленку, которую приложите к груди ребенка.

Заверните малыша в сухое полотенце, одеяло или плед и положите в кровать на 30–45 минут. После этого распеленайте ребенка и вытрите его сухим полотенцем, затем наденьте сухое белье.

Делают холодные обертывания один раз в день и только при температуре выше 38 °С. Обертывания можно чередовать с укусными

или спиртовыми обтираниями. Следует помнить, что холодные обертывания используют только при повышении температуры тела выше 38 °С. Субфебрильная температура (37–37,5 °С) требует применения горячих обертываний.

Снижение температуры при помощи клизмы

Для клизм используют гипертонический раствор: солевой и травяной настой из цветков ромашки.

Соляной раствор: 1 ст. ложка соли на 1 стакан чуть теплой воды.

Настой ромашки: возьмите 3 ст. ложки цветков ромашки на стакан воды, кипятите на водяной бане 15 минут или заварите в термосе.

Баллон для клизмы (груша) должен быть с мягким наконечником. Объем клизмы для детей в зависимости от возраста: в возрасте до 6 месяцев — 30–50 мл, от 6 месяцев до 1,5 лет — 70–100 мл, от 1,5 до 5 лет — 180–200 мл, от 6 до 12 лет — 200–400 мл.

Перед употреблением грушу для клизмы в течение 2–5 минут прокипятите, затем охладите и заполните приготовленным раствором. Удалите лишний воздух, слегка сжимая баллон до появления жидкости из обращенного вверх наконечника, сам наконечник смажьте вазелином.

Грудного ребенка уложите на спину с приподнятыми вверх ножками, а ребенка возраста от года — на бок с подтянутыми к животу ногами. Наконечник баллона осторожно введите в зад-

непроходное отверстие, чтобы не травмировать слизистую оболочку прямой кишки, на глубину 3–5 см детям младшего возраста, на 6–8 см — старшим.

Медленно сжимая грушу, выдавите всю жидкость в прямую кишку. Затем, не разжимая баллона, осторожно выведите наконечник. Для удержания жидкости в кишечнике, сожмите на несколько минут ягодицы ребенка. После этого происходит опорожнение кишечника.

НА ЗАМЕТКУ _____

В аптеках продаются разовые стерильные пластиковые баллоны с наконечниками и уже готовыми растворами для очистительных клизм различного объема для детей разного возраста.

ВНИМАНИЕ! _____

При воспалительных заболеваниях кишечника использовать клизмы без консультации врача нельзя!

Судороги

Это непроизвольные движения, закатывание глаз, пена изо рта, потеря контроля над мочевым пузырем и кишечником, потеря сознания. Возможно даже временное прекращение дыхания.

Иногда конвульсивные движения отсутствуют, но ребенок становится бледным и вялым. Обычно судорожные припадки длятся не более 10–15 минут.

Судороги могут возникать при разных заболеваниях, в том числе при отравлениях ядом. Частые причины судорог у маленьких детей — высокая температура тела.

Если судороги длятся недолго, они не представляют серьезной опасности, то есть не приводят к повреждению головного мозга. Однако в любом случае необходимо вызвать врача неотложной помощи. Помните, что припадок невозможно остановить. Ваша задача — уберечь ребенка от травм и вызвать врача.

Что делать до прихода врача

Не оставляйте ребенка одного, переложите его в безопасное место, где он не может случайно удариться или упасть. Положите под его голову и вокруг нее подушки.

Расстегните ему воротник, пояс, ослабьте ремень или любую другую тесную одежду.

Поверните его на левый бок, чтобы дыхательные пути оставались открытыми.

Когда ребенок придет в сознание, он может погрузиться в глубокий сон. Это нормально: не пытайтесь разбудить его.

Не давайте ему пить или есть до тех пор, пока он полностью не проснется и не будет отдавать себе отчет в происходящем.

Если судороги прекратились, но ребенка лихорадит, то снижайте ему температуру с помощью таблеток, свечей и обтираний.