**У ребенка высокая температура... Что делать?**

**Самая частая причина обращения мамы к педиатру – это высокая температура у малыша. Очень часто, особенно если это случается впервые, родители паникуют и не знают как себя правильно вести. Как же быть в ситуации, когда ребенок совсем маленький?**

На самом деле, в первые несколько месяцев жизни температура у ребенка обычно бывает повышенной (37-37,5 С). Это вполне нормальная ситуация. Обычно к концу первого года жизни она нормализуется, чаще всего останавливаясь на отметке 36,6 С, однако может изменяться под действием внешних факторов – например, перегрев. В этом случае, если другие признаки заболевания отсутствуют, температуру снижать не надо – это вполне нормальная ситуация.

Если же повышение температуры связано с болезнью, также не стоит торопиться с жаропонижающими, поскольку это общая защитная реакция организма в ответ на заболевание или повреждение. Как правило врачи устанавливают предел – 38 С, до которого температура не наносит серьезного вреда здоровью малыша.

**Как правильно измерять температуру?**

Прежде всего, желательно, чтобы у малыша был свой отдельный градусник, который необходимо перед каждым применением протирать спиртом или промывать теплой водой. Чтобы понять, какая температура является отклонением от нормы, измерьте температуру малыша когда он здоров и спокоен. Желательно сделать это утром и вечером. Если малыш болен, измерять температуру следует 3 раза в сутки, каждый день примерно в одно и то же время. Результаты исследований необходимо фиксировать, создавая «температурный дневник», по которому врач сможет судить о течение болезни.

Измеряйте температуру когда малыш спокоен, поскольку если он капризничает, плачет и взволнован показания могут отличаться от реальных.

Температуру можно измерять в подмышечной впадине, в паховой складке и в прямой кишке. Делать это во рту рекомендуется специальным градусником в форме пустышки.
Ректальная температура (измеренная в прямой кишке) приблизительно на 0,5 градусов С выше оральной (измеренной во рту) и на градус выше подмышечной или паховой. У одного и того же ребенка этот разброс может быть довольно большим. Вечерние показатели обычно выше утренних на несколько сотых градуса.

Термометры бывают ртутные и электронные. Использовать электронные термометры удобно из-за того, что они безопасны и быстро выдают результат. Однако их показания не настолько точны, как у ртутных термометров.

**Какую температуру следует снижать?**

В этом вопросе правильный ответ очевиден – «сбивать» температуру или назначать какое-либо медикаментозное лечение можно только с одобрения врача. Во-первых, прием каких-либо жаропонижающих препаратов может осложнить постановку диагноза. Во-вторых, как уже говорилось ранее, незначительное повышение температуры – это естественная защита организма от вирусной атаки, и сбивая ее, вы, тем самым, лишаете ребенка этой защиты. И в-третьих, у маленьких детей система терморегуляции организма до конца не сформирована и температура может безо всякой причины «гулять» в интервале от 36,6 до 37,5С – значит, это не всегда говорит о заболевании.

**Как снижать температуру?**

1. Ребенку следует обеспечить прохладу. Не следует перегревать ребенка с помощью грелок и одеял – это может быть опасно, поскольку эти меры могут спровоцировать тепловой удар. Поддерживайте температуру в помещении 20-21 С.

2. Обязательно обеспечьте ребенку обильное питье, поскольку при высокой температуре увеличивается потеря жидкости через кожу, что может стать причиной обезвоживания организма. Если ребенок отказывается принимать жидкость, сообщите об этом врачу.

3. Обтирание. Используется как вспомогательное средство в комплексе с другими мерами по снижению температуры или в случаях отсутствия жаропонижающих препаратов. Обтирание показано только тем детям, у которых ранее не было судорог, особенно на фоне повышенной температуры, или нет неврологических заболеваний.

4. Если необходимо использовать жаропонижающее, обратите внимание, что существует перечень лекарств, запрещенных к применению детьми, в том числе это всем известные анальгин и аспирин. Наиболее безопасными препаратами являются парацетамол и ибупрофен. Помните, что на лекарства в виде сладких сиропов или жевательных таблеток может возникнуть аллергия из-за ароматизаторов и прочих добавок. Сами активные вещества также могут вызывать аллергическую реакцию, так что при первых приемах надо быть особенно осторожными.

5. Используйте в качестве вспомогательного средства пластыри-компрессы. Они не снижают температуру, но помогают охладить область лба (за счет масла ментола) и облегчить состояние малыша. Такие пластыри (EXTRAPLAST) продаются в аптеках и стоят недорого. Они представляет собой тонкую полоску с гелевым слоем, которая клеится на лоб ребенка. В геле содержатся натуральные эфирные масла – ментоловое, лавандовое и эвкалиптовое.

Преимущество пластырей [EXTRAPLAST](http://www.7ya.ru/click/?rid=97285&bn=19009&url=http://www.extraplast.org/catalog/pri_temperature/) в том, что они не содержат лекарственные компоненты (только натуральные эфирные масла), поэтому не имеют противопоказаний и не вызывают побочных эффектов. Это делает возможным их применение при первых признаках заболевания, например, чтобы облегчить состояние малыша в ожидании врача – пластыри абсолютно безопасны и никак не повлияют на достоверность клинической картины при постановке диагноза. Кроме того, они совместимы со всеми лекарственными препаратами, поэтому могут использоваться при комплексной терапии для облегчения течения болезни.

Применять такие пластыри можно для ребенка любого возраста, однако если он младше 2-х лет, то лучше проконсультироваться с врачом. Но в любом случае желательно сначала попробовать использовать пластырь на небольшом участке кожи, чтобы убедиться, что у малыша нет аллергии на эфирные масла, входящие в состав геля.