

# Что делать при температуре выше 39 °C

Температура тела выше 39 °C может быть проявлением множества заболеваний, включая ОРВИ, грипп, инфекции и другие патологии. Важно не ограничиваться только измерением температуры, а обратить внимание на сопутствующие симптомы: боль, слабость, сыпь и так далее. Это поможет правильно оценить состояние и выбрать верную тактику действий.



## Если температура поднялась у ребенка

Дети переносят высокую температуру тяжелее взрослых, а у малышей до 3 лет она может вызвать судороги. Температура выше 39 °C (точнее, выше 38,5 °C) у ребенка — повод для немедленного обращения к медикам.

Порядок действий:

- 1 Вызовите врача или скорую помощь. Особенно если: ребенку меньше года, появилась сыпь, рвота, судороги, затрудненное дыхание, есть посинение кожи, нетипичный плач, вы не можете разбудить малыша.
- 2 Дайте жаропонижающее на основе парацетамола или ибупрофена в форме сиропа или свечей, соблюдая дозировку по возрасту и весу, указанную в инструкции.

**Важно:** не давайте средства на основе ацетилсалициловой кислоты детям до 15 лет — это опасно!

- 3 Для дополнительного охлаждения тела: оботрите ребенка водой комнатной температуры (ни в коем случае не спиртом или холодной водой), на лоб положите влажную салфетку, снимите лишнюю одежду, укройте легкой простыней.
- 4 Поите каждые 10–15 минут небольшими порциями: водой, компотом, регидратирующими препаратами (при сильном потоотделении).
- 5 Если у ребенка начались судороги, уложите его на бок на ровную поверхность (чтобы слюна или рвотные массы не попали в дыхательные пути). Не пытайтесь при этом разжать ему челюсти или положить какие-то предметы в рот (пальцы, ложку), так как такие действия могут травмировать малыша и повышают риск удушья. После окончания приступа дайте ребенку жаропонижающее средство (парацетамол или ибупрофен).





### Нельзя

- Укутывать ребенка в одеяло, так как это усилит перегрев.
- Использовать разогревающие мази, носочки с горчицей и другие подобные средства, так как они только усугубят воспаление и перегрев тела.
- Делать холодные ванны или обтирания спиртом, так как они могут вызвать спазм сосудов.
- Давать «взрослые» лекарства «на глазок».



### Если температура выше 39 °C у взрослого:

- 1 Примите жаропонижающее на основе парацетамола или ибупрофена. Не превышайте дозу: между приемами должно пройти 6–8 часов.
- 2 Пейте больше жидкости (воды, травяного чая при отсутствии аллергий, морса). Исключите кофе и алкогольсодержащие напитки, так как они обезвоживают организм, а алкоголь, к тому же, напрямую ему вредит.
- 3 Соблюдайте постельный режим.
- 4 Используйте дополнительные способы снизить температуру: протрите тело водой (25–30 °C); проветрите комнату (идеальная температура воздуха в помещении — 18–20 °C).

### Важно

- Если температура, даже не превышающая значения в 38,5 °C, держится дольше 3 дней, необходимо срочно обратиться к врачу. Организм ребенка обычно справляется с вирусами за 3–4 дня. Если улучшения за указанный период нет — нужна диагностика, чтобы исключить осложнения.
- Экстренной считается ситуация, если при попытке сбить высокую температуру с помощью жаропонижающих, она не опускается ниже 38,5 °C в течение 1–2 часов. В таком случае необходимо вызывать скорую, так как организм ребенка не реагирует на стандартную терапию. Причиной может быть тяжелая бактериальная инфекция, перегрев, обезвоживание и так далее.



### Необходимо срочно обратиться к врачу, если:

- Температура, даже не превышающая значения в 38,5 °C, держится дольше 3 дней.
- Появилась сильная головная боль, сыпь, спутанность сознания, боль в груди или животе.
- Имеются хронические заболевания (сердца, почек, диабетом) или беременность.



### Важно помнить

**Не занимайтесь самолечением: даже при улучшении состояния обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

