

Памятка для родителей по снижению температуры у детей

В настоящее время сложилась непростая эпидемиологическая ситуация в связи с сезоном простуд и повышенной заболеваемости у детей и взрослых. Инфекции протекают с подъёмом температуры до фебрильных цифр, которая тревожит и настораживает родителей.

Прежде всего хочется успокоить родителей и сказать, что подъём температуры у ребенка – это защитная реакция, которая демонстрирует факт, что в организм попала инфекция в виде вируса или микроба и организм пытается её самостоятельно побороть, повышая температуру тела. Но, даже зная этот факт, многие родители теряются, видя на градуснике цифры 39-40, поэтому в этой статье будет рассказано, как справиться с подъёмом температуры у ребенка.

Итак, в детской практике для снижения температуры применяются препараты: ИБУПРОФЕН и ПАРАЦЕТАМОЛ, они могут быть под разными торговыми названиями (ибуфлекс, нурофен, панadol, цефекон, эффералган) и в разных формах выпуска (таблетки, сиропы, свечи).

Что бы вы не использовали из этих двух препаратов и независимо от формы выпуска – расчёт жаропонижающего для ребенка идёт СТРОГО ПО ВЕСУ, не по возрасту, не по заболеванию. Для того, чтобы дать лекарство необходимо знать вес ребёнка и указанную на упаковке препарата дозировку.

ИБУПРОФЕН разрешен с 3 месяцев жизни, однократный приём 5-10 мг\кг, суточная доза (т.е. максимальная) – 30мг\кг. Вы можете предложить ребенку ибупрофен не более 3 раз в сутки (т.е. каждые 8 часов).

ПАРАЦЕТАМОЛ разрешён с 1 месяца жизни, однократный приём 10-15мг\кг, суточная доза (т.е. максимальная) – 60 мг\кг. Принимать его можно 4 раза в сутки, т.е. каждые 6 часов.

В арсенале домашней аптечки необходимо иметь эти оба препарата и желательно в разных формах (свечи, сироп), особенно у малышек до года.

Не важно, какую форму препарата Вы выберете, главное, чтобы это было удобно для Вас и Вашего ребёнка.

КОГДА СТОИТ СНИЖАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ?

- при температуре выше 39
- если ребенок субъективно «плохо» переносит подъём температуры

! Ориентируемся на общее состояние и самочувствие ребёнка: если температура, например 38.5 и ребенок играет, охотно пьёт, достаточно мочится – с жаропонижающими можно повременить. В случае если у ребенка температура не высокая, например 37.5, но он вялый, капризный, безучастен к игрушкам, книжкам и т.д. – снижаем температуру тела.

При подъёме температуры выше 38 даём жаропонижающие:

- малышам до 3 месяцев
- при наличии пороков сердца, судорог в анамнезе, при онкопатологии, эпилепсии.

Помните, что основная задача жаропонижающих – снизить температуру, убрать боль и облегчить состояние ребенка, не стоит стремиться сразу снизить температуру до 36.6: достаточно снижение температуры на 0.5 градуса в течение 30 минут.

ПОЧЕМУ ТЕМПЕРАТУРА НЕ СНИЖАЕТСЯ:

- 1.Вероятно, доза препарата рассчитана неверно.
- 2.Ребенок мало получает жидкости! Это ключевой момент!!! Обязателен при подъёме температуры тела достаточный питьевой

режим: предлагайте чай, охлажденную кипяченую воду, компот, морс.

Если вы не уверены, достаточно ли выпиваете ребёнка – ориентируйтесь по цвету мочи (она должна быть светлая, прозрачная) и частоте мочеиспусканий – ребёнок должен мочиться не менее, чем раз в 4-6 часов.

3. Имеет место перегрев ребёнка – проверьте, не укутан ли сильно Ваш ребенок.

При подъёме температуры, если ребёнок горячий Вы можете помочь растиранием с помощью воды комнатной температуры, не спиртом и не уксусом, чтобы избежать токсического действия этих веществ. Если ребенок с бледными и холодными конечностями – необходимо его согреть-накрыть пледом, дать тёплое питьё.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ И КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ???

1. Ребёнок младше 3 месяцев с температурой более 38
2. Подъёмы температуры до 38-39 в течение 3 суток
3. Выраженное беспокойство ребёнка либо наоборот апатия, безразличие к окружающему
4. Появление сыпи, особенно если при надавливании она не бледнеет
5. Отказ от питья и отсутствие мочи
6. Сильная головная боль, светобоязнь
7. Судороги
8. Неукротимая рвота и боль в животе.

Желаем Вам крепкого здоровья, берегите себя и любите своих деток!

Будьте здоровы!!!