



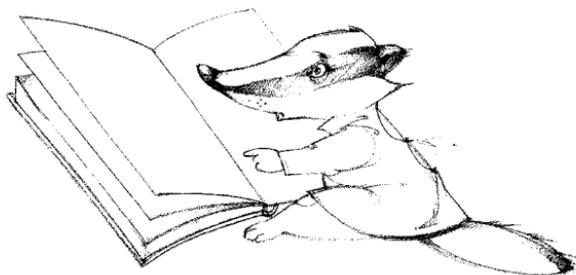
# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вопрос № 1.</b> Зачем нам нужна книжка о температуре? .....	6
<b>Вопрос № 2.</b> Почему 36,6 (что такое «нормальная температура» и откуда она взялась)? .....	11
<b>Вопрос № 3.</b> Как организм человека регулирует температуру тела? .....	13
<b>Вопрос № 4.</b> Каковы особенности терморегуляции у детей? ...	19
<b>Вопрос № 5.</b> Почему температура тела повышается? .....	24
<b>Вопрос № 6.</b> Что такое лихорадка и что такое гипертермия? ..	27
<b>Вопрос № 7.</b> Когда возникает гипертермия, или что такое тепловые заболевания? .....	28
<b>Вопрос № 8.</b> Какой бывает лихорадка? .....	32
<b>Вопрос № 9.</b> Что такое лихорадка «розовая» и что такое лихорадка «белая»? .....	36
<b>Вопрос № 10.</b> Всегда ли повышение температуры — симптом болезни? .....	38
<b>Вопрос № 11.</b> Чем измерять температуру тела? .....	43
<b>Вопрос № 12.</b> Где и как измерять температуру тела? .....	45
<b>Вопрос № 13.</b> Повышенная температура — не болезнь, а симптом. Симптом чего? .....	53
<b>Вопрос № 14.</b> Какая причина повышения температуры тела у детей самая частая? .....	55
<b>Вопрос № 15.</b> Что такое симптоматическая терапия? .....	60

---

<b>Вопрос № 16.</b> Что хорошего в повышенной температуре тела? ..	62
<b>Вопрос № 17.</b> Что плохого в повышенной температуре тела? ..	65
<b>Вопрос № 18.</b> Сравнение плохого и хорошего, или когда же все-таки повышенную температуру надо лечить? .....	67
<b>Вопрос № 19.</b> Когда надо лечить лекарствами повышенную температуру тела? .....	71
<b>Вопрос № 20.</b> Как при повышенной температуре помочь без лекарств? Знать главные принципы! .....	74
<b>Вопрос № 21.</b> Как помочь без лекарств? Оптимизировать параметры воздуха! .....	78
<b>Вопрос № 22.</b> Как сделать воздух в помещении таким, как надо? .....	84
<b>Вопрос № 23.</b> Как помочь без лекарств? Напоить! .....	88
<b>Вопрос № 24.</b> Как правильно напоить? .....	91
<b>Вопрос № 25.</b> Как одевать ребенка при повышении температуры тела? .....	96
<b>Вопрос № 26.</b> Можно ли гулять при повышенной температуре? .....	100
<b>Вопрос № 27.</b> Что такое физические методы охлаждения? ...	103
<b>Вопрос № 28.</b> Что такое жаропонижающие средства? .....	108
<b>Вопрос № 29.</b> Как правильно выбрать лекарственную форму: глотать, колоть или засовывать? .....	110
<b>Вопрос № 30.</b> Как избежать фебрильных судорог и как помочь, если все-таки избежать не удалось? .....	114
<b>Вопрос № 31.</b> Как избежать теплового удара и как помочь, если все-таки избежать не удалось? .....	117

<b>Вопрос № 32.</b> Что делать, если высокая температура есть, а никаких других симптомов нет? .....	120
<b>Вопрос № 33.</b> Что такое внезапная экзантема и какое отношение она имеет к непонятно почему повышенной температуре? .....	124
<b>Вопрос № 34.</b> Лихорадка неясного происхождения — что это? .....	126
<b>Вопрос № 35.</b> Когда срочно нужен доктор? .....	128
<b>Вопрос № 36.</b> Так как же все-таки быть с лекарствами? .....	132
<b>36,1.</b> Парацетамол .....	133
<b>36,2.</b> Ибупрофен .....	138
<b>36,3.</b> Нимесулид .....	140
<b>36,4.</b> Анальгин .....	144
<b>36,5.</b> Ацетилсалициловая кислота .....	148
<b>36,6.</b> Главные правила применения жаропонижающих средств .....	152
<b>Просьбы и координаты</b> .....	155





## ВОПРОС № 1

# ЗАЧЕМ НАМ НУЖНА КНИЖКА О ТЕМПЕРАТУРЕ?

Постарайтесь припомнить тот день, когда лично у вас повышалась температура тела. Что вы при этом чувствовали? Ничего приятного: слабость, дрожь, то холодно, то жарко, липкий пот, пересохло во рту...

Описанные ощущения знакомы и понятны всем. Ведь подобное было со всеми!

Давайте обсудим другое: не что вы при этом чувствовали, а что вы при этом делали.

Уж наверняка не сидели (лежали) сложа руки! Что-то пили, глотали таблетки, звонили доктору, чем-то растирались... Вы твердо знали и знаете, что повышение температуры тела — однозначный и несомненный признак болезни, а болезнь требует лечения.

Как лечиться при повышении температуры? Ответ на этот вопрос уходит корнями в детство. Ведь когда мы были маленькими, болезни с температурой одолевали нас намного чаще, нежели сейчас. И мы точно помним, что *приход температуры далеко не всегда сопровождался приходом врача*. Наши умные и опытные мамы и папы или, что более вероятно, мамы и бабушки хорошо знали, как поступить. Нас одевали потеплее, растирали грудку, поили чаем с малиной, давали когда сладкие сиропы, когда горькие таблетки. Иногда что-то засовывали в попу...

Было и такое, что мама менялась в лице, взглянув на градусник, и бежала к телефону. Приезжали две тети, одна была с трубкой, другая с круглым блестящим ящичком. Из ящичка появлялся противный шприц, а добрая и нежная мама вдруг становилась строгой и вместо того, чтобы защититить, крепко держала, пока недобрая тетя делала «бóльнй» укол...

После этого тети обычно уезжали, но иногда оставались и долго спорили с мамой. Мама плакала, возражала и не хотела, потом начинала собирать вещи и вы вместе с тетями ехали в больницу, а там... Там было много уколов, много грустных деток и тетя в белых халатах, там не разрешали гулять, там мыли полы чем-то ужасно пахнущим, туда не пускали папу и бабушку!

К счастью, мы выросли, поздоровели, мы реже попадаем в больницы и нас не надо держать: при необходимости мы мужественно подставляем попы под уколы вполне самостоятельно!

Но мы не можем сказать, что *все это позади*.

Мы стали мамами и папами, а значит, *все* только начинается. Наш малыш здоров, мы закаляемся и ведем правильный образ жизни, но нет никаких сомнений в том, что в один не очень прекрасный день мы обнаружим горячий лобик и будем со страхом разглядывать термометр.

И как наши мамы, мы не будем спокойно сидеть и смотреть на страдания бедного ребеночка! Мы поможем, обязательно поможем! Мы согреем и разотрем, мы напоим малинкой, мы дадим сиропчик и засунем свечку, мы, в конце концов, позвоним, и приедут две тети — одна с трубкой, другая с круглым блестящим ящичком...



\* \* \*

Похоже, что все понятно: мы делаем, что знаем и как умеем, а когда не знаем или не получается, приезжают мудрые тетеньки с волшебным укольчиком.

И пока к нам ездят тетеньки, никакие книжки про температуру нам не нужны!

Мы будем и впредь помогать нашим детям, руководствуясь заветами бабушек и советами соседок по подъезду!

Мы согреем и разотрем, мы засунем и заставим проглотить, мы будем сидеть с пересохшим ртом в жаркой и сухой комнате, мы будем кормить больного дитя жирным супчиком, мы дадим множество самых разнообразных лекарств, а если не поможет — привлечем множество самых разнообразных узких и широких специалистов.

Мы даже на секундочку не усомнимся в своей правоте. Ведь греть, растирать, кормить, давать множество лекарств и привлекать множество специалистов — это правильно, однозначно правильно!

И мы будем гордиться тем, что по количеству волшебных укольчиков мы впереди планеты всей!

И с учетом всего сказанного — зачем нам нужна книжка о температуре?

Пусть тетеньки книжки читают, им за это деньги платят...

\* \* \*

**P. S.**

Ответы на оставшиеся 35 и 6 вопросов предназначены для тех, кто:

- ▶ не уверен в том, что его мама все делала правильно, а бабушка и соседки в курсе того, как правильно;
- ▶ сомневается в собственных силах, знаниях и умениях;
- ▶ хочет получить конкретную информацию, а вместе с информацией получить, в конце концов, ответ на очень важный вопрос: как эффективно и безопасно помочь собственному ребенку при повышении температуры тела.



## ВОПРОС № 2

### ПОЧЕМУ 36,6

### (ЧТО ТАКОЕ «НОРМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА» И ОТКУДА ОНА ВЗЯЛАСЬ)?

У большинства животных — насекомых, пауков, рыб, рептилий — интенсивность обмена веществ прямо связана с температурой окружающей среды: чем теплее вокруг, тем обмен веществ протекает активнее. Летом эти животные растут, питаются и размножаются, с наступлением холодов становятся вялыми, теряют аппетит, перестают интересоваться противоположным полом и т. д.

Насекомые, пауки, рыбы и рептилии — *холоднокровные животные*. Температура тела тарантула, кузнечика, окуня и крокодила практически равна температуре окружающей среды.

Климат планеты Земля характеризуется тем, что большинство территорий подвержено значительным суточным и сезонным колебаниям температуры. Природу (или Создателя) совершенно не устроило такое положение вещей, когда интенсивность жизни определяется погодой. Ну куда ж это годится — зимой даже поговорить не с кем! И тогда появились *теплокровные животные* — птицы и млекопитающие.

Принципиальная особенность теплокровных животных вообще и человека как классического представителя теплокровных в частности — температура их тел постоянна

и очень устойчива, она не зависит от температуры окружающей среды, а если даже и колеблется, то в очень небольших пределах, как правило, не превышающих 1—2 °С.

У каждого конкретного вида птиц и млекопитающих имеется своя *нормальная температура тела*.

***Нормальная температура тела — это температура, которая свойственна подавляющему большинству особей данного биологического вида в состоянии здоровья.***



Нормальная температура:

для курицы — 40,5—42,5 °С,

для кролика — 38,5—39,8 °С,

для свиньи — 39,0—40,0 °С.

Нормальной температурой тела человека считается 36,6 °С.

Почему 36,6? Откуда взялись такие цифры? Ответ на этот вопрос обнаруживается в очень-очень далеком 1868 году. Именно тогда немецкий врач Вундерлих (С. R. A. Wunderlich) провел около 1 миллиона измерений температуры тела у 25 000 пациентов. Температура измерялась в подмышечной впадине, и средний показатель оказался равным 36,6. Вот с тех пор и повелось...