**Высокая температура** – типичный симптом при многих заболеваниях. Именно ориентируясь на температуру, мы часто определяем, болен человек или нет. Но это не совсем правильно, ведь температура – это лишь проявление болезни, а не сама болезнь. Поэтому сбить температуру – не значит выздороветь. Необходимо не только бороться с высокой температурой, но определить, какое заболевание ее вызвало, и лечить именно его. А для этого необходимо обратиться к врачу.

**Признаки высокой температуры**

Высокая температура тела

О том, что поднимается температура, могут говорить следующие признаки (симптомы):

* ощущение слабости, навалившейся вдруг усталости, общее болезненное состояние;
* озноб (легкий озноб при слегка повышенной температуре и сильный – при высокой);
* сухость кожи и губ;
* головная боль, ломота в теле;
* потеря аппетита;
* потливость («бросает в пот»);
* аритмия.

Если Вы испытываете какие-то из этих симптомов, нелишне будет поставить себе градусник

**Что считать высокой температурой?**

Нормальной температурой обычно считается температура 36,6°C. Но на самом деле нормальной является температура в довольно широком диапазоне.

В течение дня температура тела довольно сильно колеблется. Наиболее низкая температура наблюдается утром, сразу после пробуждения; максимальная – вечером, на исходе дня. Разница может составлять где-то 0,5°C. Физическая нагрузка, стресс, обыкновенный прием пищи, употребление алкоголя, пребывание в бане или на пляже способны поднять температуру. У женщин температурные колебания также связаны с овуляцией. За несколько дней перед овуляцией температура снижается, а при наступлении овуляции – увеличивается.

В среднем, нормальной температурой считается температура от 35° до 37°C. У детей в возрасте до 3-х лет температура до 37,5°C также считается вариантом нормы. Важно, где вы измеряете температуру. Ориентироваться на 36,6°C можно, если вы ставите градусник под мышку. Если градусник держат во рту (оральная температура), то нормальной будет температура на 0,5°C выше (36,8-37,3°C). Для того чтобы получить нормальные значения при измерении температуры в прямой кишке (ректальная температура), надо будет прибавить еще полградуса (норма 37,3-37,7°C). Если опираться на измерение температуры под мышкой, повышенной температурой является температура в диапазоне 37-38°C, высокой – выше 38°C.

Вызывает беспокойство или температура, поднявшаяся выше 38°C, или температура до 38°C, сохраняющаяся в течение долгого времени (субфебрильная температура).

**Когда повышение температуры опасно?**

Высокая температура тела – несомненный признак того, что в организме развивается какой-либо патологический процесс, как правило, воспалительного характера. Чем выше температура, чем быстрее она поднимается или дольше держится, тем серьёзней может быть вызвавшая её проблема. Именно поэтому высокая температура пугает.

Между тем, само по себе повышение температуры в большинстве случаев – защитная реакция на проникновение инфекции. При высокой температуре активность болезнетворных микроорганизмов снижается, а защитные силы организма, наоборот, интенсифицируются: ускоряется обмен веществ, циркуляция крови, быстрее выделяются антитела. Но это повышает нагрузку на многие органы и системы: сердечно-сосудистую, дыхательную. Высокая температура угнетает нервную систему, приводит к обезвоживанию. Возможно возникновения нарушений кровообращения во внутренних органах (за счет увеличения вязкости и свертывания крови). Поэтому высокая температура, которая долго держится, может представлять опасность сама по себе. Также опасной является сверхвысокая температура (выше 41°C).

**Надо ли сбивать температуру или нет?**

Спешить сбивать температуру не стоит. Прежде всего, больного должен осмотреть врач. Следует придерживаться рекомендаций врача: если он посоветует сбить температуру, то надо сбивать. Врач принимает решения на основании общей картины заболевания и оценки состояния больного, то есть рекомендации всегда индивидуальны.

Однако если больной тяжело переносит температуру, а температура высокая (39°C или выше), то ему можно дать жаропонижающий препарат, строго соблюдая инструкции, указанные на упаковке. При этом необходимо понимать, что Вы боретесь с симптомом, а не болезнью.

Правильный курс лечения предполагает установление причины высокой температуры и проведение комплекса мероприятий, направленных на лечение заболевания, которое вызвало ее повышение.

**Что делать при повышенной температуре**

Пока температура поднимается, больного бьёт озноб, ему холодно. Хочется одеться максимально тепло, укутаться в одеяло, и это естественно. Но как только температура поднялась, и больному стало жарко, следует позаботиться, чтобы не было избыточного перегрева: надо переодеться (или переодеть болеющего ребёнка) в лёгкую хлопчатобумажную одежду. Укрыться можно простынёй.

Рекомендуется постельный режим, но если ребёнок, несмотря на температуру активен, его не надо загонять в постель силком, хотя стоит удерживать от чрезмерной активности, которая способна поднять температуру ещё больше.

Воздух в помещении, где находится больной, должен быть свежим и прохладным. Помещение необходимо проветривать, удаляя больного на время проветривания в другую комнату.

При высокой температуре необходимо больше пить. Пить можно понемногу, но постоянно. Отлично подходят фруктовые морсы, компоты, разбавленные соки, чай с лимоном, зеленый чай.

Не следует принимать душ или ванну. Можно обтираться водой комнатной температуры или уксусом (9%-й раствор уксуса разводят водой в соотношении 1:1). Маленьких детей обтирать уксусом не рекомендуется. Обтирания холодной водой или спиртом могут привести к усилению лихорадки.

Жаропонижающие средства надо принимать по назначению врача, строго соблюдая инструкции.

В некоторых случаях при высокой температуре следует вызвать скорую помощь:

* если на фоне температуры наблюдается рвота;
* если температура сопровождается появлением сыпи;
* при фебрильных судорогах и других тяжелых состояниях;
* если при температуре выше 38,5°C наблюдаются головная боль, заторможенность, сонливость;
* если температура продолжает подниматься или не спадает, несмотря на принятые жаропонижающие препараты;
* при температуре выше 39,5°C.