

Лихоманка у дітей

У цій статті

- > При якій температурі варто консультуватися з лікарем?
- > Детально про дитячу лихоманку
- > Як правильно вимірювати температуру у дітей?
- > Як збивати високу температуру: з ліками чи без?
- > Як запобігти появі високої температури?

Лихоманка — не хвороба, а всього лишень ознака захворювання. У більшості випадків висока температура свідчить про те, що організм вашої дитини бореться з вірусною або бактеріальною інфекцією. Тіло навмисно підвищує температуру задля перемоги над вірусом чи бактеріями, що, в свою чергу, може додатково підвищувати імунітет вашої дитини. Лихоманка - не ворог, якого потрібно здолати, а радше ваш природний союзник, який вказує, що організм дитини ефективно справляється зі страшним недугом.

При якій температурі варто консультуватися з лікарем?

У будь-який час ви можете зателефонувати 811 та отримати консультацію від працівника Інфо-Санте. Вам зможуть підказати ваші подальші кроки.

Немовля до 3 місяців

Якщо у вашої дитини температура 38.1°C або вище, зверніться до лікарні або відділення невідкладної допомоги.

Немовля старше 3 місяців

Зверніться до клініки або відділення невідкладної допомоги у випадку, якщо у вашої дитини температура 38.5°C або вище та присутній один з наступних симптомів:

- ▶ надмірна блювота;
- ▶ має ознаки зневоднення;
- ▶ не реагує на середовище, в якому знаходиться;
- ▶ має блідий або безкровний колір обличчя;
- ▶ не хоче прокидатися, має надмірну сонливість та дратівливість;
- ▶ має незвичні почервоніння шкіри;
- ▶ скаржиться на сильний головний біль, жорсткість або біль в області шиї;
- ▶ має шкірні висипання синюватого кольору, що нагадують підшкірні крововиливи;
- ▶ страждає на судомний приступ: на короткий час втрачає свідомість; смикає кінцівками та закочує очі;
- ▶ важко дихає.

Зателефонуйте 911, якщо ви вважаєте, що життю дитини загрожує небезпека та є потреба виклику швидкої допомоги.

Зв'яжіться з Інфо-Санте (811) або проконсультуйтеся з лікарем протягом 24 годин, якщо на додачу до високої температури:

- ▶ ваша дитина не має повних 6 місяців;
- ▶ лихоманка зберігається більше 3 днів, незалежно від віку;
- ▶ у дитини немає явних симптомів захворювання (наприклад, відсутні нежить, кашель, вушний біль, рвота або діарея);
- ▶ ви занадто стурбовані станом вашої дитини;
- ▶ після візиту лікаря гарячка тримається більше 3 днів.

Зверніться до служби Інфо-Санте (811), якщо ви вважаєте, що ваша дитина може хворіти на COVID-19.

Детально про дитячу лихоманку ?

У залежності від методу вимірювання ви можете отримати різні результати. У прямій кишці (1-2 хвилини) температура буде вищою, ніж в ротовій порожнині (3 хвилини), а та, в свою чергу, буде вища, ніж у пахвовій западині (10 хвилини).

У вашої дитини гарячка, якщо термометр показав температуру:

- ▶ 38.1°C (100.6°F) у прямій кишці для дитини віком до 3 місяців;
- ▶ 38.5°C (101.3°F) у прямій кишці для дитини старше 3 місяців*;
- ▶ 38.0 °C (100.4 °F) у ротовій порожнині;
- ▶ 37.5°C (99.5°F) у пахвовій області .

До 5 років рекомендується вимірювати температуру ректальним шляхом.

**Немає єдиної думки щодо того, яка температура для немовля від 3 місяців і старших є небезпечно "високою". Вказані температурні порогові запропоновані Університетським клінічним центром Сент-Жюстін.*

Не покладайтесь тільки на термометр

Висока температура не завжди пов'язана з серйозним захворюванням. Вона може бути симптомом звичайного сезонного грипу, тоді як при менінгіті температура буде набагато нижчою. **Що дійсно має значення, так це загальний стан дитини.** Сонна та дратівлива дитина з невисокою температурою викличе більше хвилювання, ніж дитина в задовільному стані, але з лихоманкою.

Не варто постійно вимірювати температуру вашій дитині. Слідкуйте насамперед за її самопочуттям та помічайте зміни, які відбуваються з нею.

У випадку, коли вона не в дусі, виглядає похмурою або має скляний погляд, є сенс поміряти температуру для підтвердження наявності можливої інфекції. Однак, **немовлятам віком до 6 місяців, які мають ознаки недугу, радять одразу вимірювати температуру.**

Нормальна температура тіла

Організм людини наділений біологічним обігрівачем (розташованим у

мозку), який тримає звичну температуру тіла в діапазоні між 36,6 та 38 °C (97,9-100,4 °F відповідно). Слід відмітити, що у дітей ці показники є дещо вищими.

Зазвичай температура тіла нижча вранці та досягає свого піку ближче до вечора. Очікуйте на підвищення температури після прийому їжі, гарячої ванни або ж інтенсивного тренування. Не дивуйтесь та не хвилюйтесь, якщо після гри у вашої дитини гарячий лоб - це не обов'язково означатиме, що у ваших сина чи доньки лихоманка.

Як правильно вимірювати температуру у дітей?

Важливо знати, як безболісно та точно виміряти температуру у дітей. Після кожного вимірювання робіть запис, який в подальшому допоможе лікареві простежити за змінами та правильно поставити діагноз.

Для більшої точності та надійності рекомендується вимірювати температуру в **прямій кишці (ректально), в ротовій порожнині або в паховій западині**. Однак, не рекомендується вимірювати температуру у вусі, так як є вірогідність отримати ненадійний результат.

Ваше рішення **залежатиме переважно від віку дитини та необхідного ступеня точності**. Вимірювання температури ректально є найбільш надійним способом отримання точних результатів. Саме він служить еталоном для порівняння в медичних вимірюваннях.

Від народження до 5 років	Від 5 років
1-й вибір: в прямій кишці	1-й вибір: в ротовій порожнині
2-й вибір: під пахвами	2-й вибір: в прямій кишці
	3-й вибір: під пахвами

Яким термометром користуватися?

Рекомендуємо використовувати **цифровий термометр**. Це найбезпечніший спосіб виміряти температуру всіма можливими шляхами.

У цілях особистої гігієни градусник для ректального способу вимірювання температури "забронюйте" тільки для цих випадків. **Не користуйтесь ртутними термометрами через небезпеку, яку вони несуть у разі їх пошкодження.**

Щоб виміряти температуру у дитини, слідуйте наступним крокам

У прямій кишці	1. Помийте руки 2. Помийте термометр чистою мильною водою та ретельно його сполосніть. 3. Змастіть кінець термометра гелем або вазеліном. 4. Покладіть дитину на спину, зігнувши коліна до живота та трохи їх розсунувши. 5. Обережно засуньте термометр у пряму кишку приблизно на 2 см (3/4 дюйма) і тримайте його в руках. Якщо дитина не дається або напружується, вона може потужитися, так як ніби вона хотіла сходити в туалет по-великому. Це розслабить промежину та допоможе безболісно зробити вимірювання. 6. За сигналом заберіть термометр та перевірте температуру. 7. Знову продезинфікуйте термометр
В ротівій порожнині	1. Почекайте 20-30 хвилин після прийому їжі. 2. Помийте руки. 3. Помийте термометр чистою мильною водою та ретельно його сполосніть. 4. Покладіть термометр під язик дитини. 5. Тримайте термометр, впевнившись, що дитина закрила рот. 6. За сигналом заберіть термометр та перевірте температуру. 7. Знову продезинфікуйте термометр.
Під пахвами	1. Помийте руки. 2. Помийте термометр чистою мильною водою та ретельно його сполосніть. 3. Покладіть термометр у центр пахви дитини, притисніть руку до тіла та тримайте термометр у цій позиції. 4. За сигналом заберіть термометр та перевірте температуру. 5. Знову продезинфікуйте термометр.

Як збивати високу температуру: з ліками чи без?

Як ми визначились вище, лихоманка не є хворобою, ми не можемо її лікувати, проте можемо контролювати. Загалом, **якщо ваша дитина здатна справитися з підвищеною температурою, не варто її збивати**, так як вона їй не загрожує.

Найнеприємніше - це справлятися з тим дискомфортом, який породжує гарячка. Цей дискомфорт викликає в свою чергу біль та дратівливість. **Якщо ж ваша дитина дійсно почувається погано або відчуває сильний біль, допоможіть їй жарознижувачими препаратами.** Єдине, що в даному випадку має значення - це гарне самопочуття вашої дитини. У разі необхідності проконсультуйтеся з лікарем щодо можливих причин підняття температури та створення плану лікування.

Ацетамінофен чи Ібупрофен?

Основним вибором педіатрів є ацетамінофен (Тиленол®, Темпра®, також відомий як Парацетамол). Дитині старше 6 місяців можна приймати Ібупрофен (Адвіл®, Мотрен®) за згодою лікаря. Хоч обидва препарати і є однаково ефективні, все ж надавайте перевагу ацетамінофену. Ці ліки доступні у рідкій формі (сироп), твердій (жувальні таблетки) або ж м'якій (супозиторії).

Ібупрофен заборонений дітям віком до 6 місяців, а ацетилсаліцилова кислота (Аспірин®, АСА тощо) заборонена як для дітей, так і для підлітків.

Ібупрофен, окрім здатності збивати температуру та діяти як знеболююче, **має протизапальні властивості**. Тому має сенс приймати саме його, коли запалення супроводжується тяжкими симптомами (наприклад, у випадку отиту або тонзиліту).

Ібупрофен, однак, **трохи більше подразнює шлунок**, і саме тому його рідко рекомендують приймати в першу чергу. **Застосування двох препаратів одночасно** не тільки не призведе до швидкого одужання, а ще й збільшить ризик додаткової інтоксикації організму.

В інструкціях до вищевказаних препаратів обов'язково вказане необхідне дозування, розраховане відповідно до віку та ваги дитини. **Головним критерієм в даному випадку є саме вага дитини**, а не її вік.

Ніколи не перевищуйте рекомендовану дозу. Якщо після 3 днів застосування ацетамінофену або ібупрофену в дитини все ще тримається висока температура, в обов'язковому порядку зверніться до лікаря.

Антибіотики при лікуванні бактеріальних інфекцій

Якщо ваша дитина підхопила бактеріальну інфекцію (наприклад, отит, пневмонію, фарингіт, інфекції сечовивідних шляхів) **прийом антибіотиків суттєво допоможе здолати захворювання**. Однак є вірогідність того, що температура триматиметься ще 2-3 дні після початку застосування антибіотиків.

Повторно зверніться до лікаря, якщо через 3 дні після початку лікування антибіотиками температура тіла дитини залишається стабільно високою. Він впевниться у відсутності ускладнень та в здатності призначеного антибіотика боротися з інфекцією.

Прості кроки, які допоможуть вашій дитині при гарячці:

- ▶ **Дозвольте дитині перебувати в спокійному** та сприятливому для відпочинку середовищі, так як будь-яке додаткове хвилювання може стати причиною підняття температури.
- ▶ **Одягніть дитину в легкий сухий одяг.** Це дозволить організму природньо позбуватися від надлишкового тепла через шкіру та потовиділення. Якщо малеча тремтить, укрийте її легенькою ковдрою, поки їй знову не буде відносно комфортно.
- ▶ **Для уникнення зневоднення** постійно давайте дитині пити більше рідини: воду, супи, кисіль тощо. Уникайте водночас спортивних та солодких газованих напоїв, чаїв та фруктових соків. Не давайте охолоджених напоїв дітям молодше 10 місяців.
- ▶ **Тримайте температуру оселі в межах від 21°C до 23°C (70°F-73°F).**
- ▶ **Протріть тіло дитини хустинкою або рушничком, змоченим в теплій воді, якщо, на вашу думку, це допоможе їй почуватися краще.** Однак, перед цим дайте вашому малюку жарознижуючий препарат.
- ▶ **Уникайте розтирання тіла горілчаними розчинами, крижаних, холодних або теплих ванн, використання вентилятора** для зниження температури, оскільки ці заходи можуть принести ще більше дискомфорту вашій дитині.
- ▶ **Не змушуйте хвору малечу їсти,** навіть якщо вона повністю відмовляється або їсть менше, ніж зазвичай.

Для того, щоб знати, чи може ваш малюк йти до дитячого садка, ознайомтеся зі статтею Коли краще залишити хвору дитину вдома?

Прорізування зубів і вакцинація

Всупереч широко розповсюдженій думці, прорізування зубів не піднімає температуру у дітей та може бути причиною лихоманки в дуже рідких випадках. Пам'ятайте про можливість проконсультуватися з професіоналами з Інфо-Санте або з вашим дитячим лікарем.

Варто відмітити, що деякі вакцини можуть викликати лихоманку та фебрильні припадки. Наприклад, вакцина проти правця, дифтерії та коклюшу (ПДК) може викликати таку реакцію в день її введення; а вакцина проти кору, епідемічного паротиту та краснухи (КПК) впродовж наступних 8-14 днів. Проте, це буде абсолютно нормальною реакцією організму.

Гарячкові судоми (приступи, викликані лихоманкою)

Гарячкові судоми - це досить поширене та рідко небезпечне явище. Вони виникають приблизно у 2-5% дітей віком від 6 місяців до 5 років. Доволі шокуюча картина, яка нагадує приступ епілепсії. Та на цьому всі подібності закінчуються. Фебрильний приступ, викликаний високою температурою, триває зазвичай від декількох секунд до декількох хвилин.

Найчастіше **це пов'язано з раптовим підвищенням температури тіла**, викликаним звичайнісінькою вірусною інфекцією. Тому дитина з температурою тіла 40°C (104 °F) або дитина, в якій висока температура тримається вже декілька днів, рідко страждатиме на гарячкові судоми.

Проконсультуйтеся з лікарем або зверніться до відділення невідкладної швидкої допомоги в найближчі декілька годин після появи судом.

Як запобігти появі високої температури?

Гарячка - це лише спосіб організму боротися з інфекціями. Тому найкращою превентивною стратегією є **дотримання правил особистої гігієни, які мінімізуватимуть ризик зараження**, а саме:

- ▶ ретельне та часте миття рук;
- ▶ обмеження контактів з людьми, які проявляють симптоми хвороби;
- ▶ вакцинація дитини проти основних інфекційних захворювань.

Науковий огляд: Жан Тюржон, педіатр, Університетський клінічний центр Сент-Жюстін

Дослідження та редакція: Команда журналу Naître et grandir

Оновлено: Травень 2021

Джерела та посилання

Примітка: гіперпосилання на інші сайти не оновлюються на постійній основі, тому деякі з них можуть бути неактивними. Просимо вас у такому разі скористатися інструментами пошуку, щоб знайти необхідну інформацію.

- ▶ АМЕРИКАНСЬКА АКАДЕМІЯ ПЕДІАТРІВ. Здорові діти. Дитячий зубний біль. www.healthychildren.org
- ▶ УКЦ СЕНТ-ЖЮСТІН. Гарячка, інформація для батьків. www.chusj.org
- ▶ ДОРЕ, Ніколь та Даніель ЛЕ ХЕНАФ. Краще життя з дітьми від вагітності до 2 років, Практичний гід для тат та мам. Національний інститут охорони здоров'я Квебеку, Квебек. www.inspq.qc.ca
- ▶ КІДСХЕЛС. Висока температура у дітей та як її збити. <http://kidshealth.org>
- ▶ КІДСХЕЛС. Прорізування зубів у дітей. kidshealth.org
- ▶ ЛАББЕ, Жан (Доктор). Педіатричні записи. Ваша дитина від народження до 5 років. Медичне відділення, Університет Лаваль, Квебек, 2006.
- ▶ МАССІНЬЯН, Карла та інші. «Знаки та симптоми прорізування зубів у дітей: метааналіз», Педіатрікс, вип. 137, №3, березень. pediatrics.aappublications.org
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Турбота про наших дітей. Гарячка та вимірювання температури. www.soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ ВЕКЕМАНС, Гаель. Абетка дитячого здоров'я. 2е вид., Монреаль, вид-во Ла Прес, 2016, 413 ст.