

Опять 37,5!

Мало что так сильно пугает человека, как неизвестность. Длительно держащаяся у ребенка слегка повышенная температура тела (от 37°C до 38°C) относится как раз к таким явлениям, которые внушают родителям панический страх. Насколько опасен субфебрилитет? О чем он говорит? Как его лечить и нужно ли это делать? Сплошные вопросы! Попробуем в них разобраться.

С детских лет все мы знаем, что нормальная температура тела — 36,6 °С. Впрочем, оказывается, это всего-навсего миф. Ведь на самом деле этот показатель у одного и того же человека в разные периоды может неоднократно меняться. Градусник может выдавать различные цифры в течение одного месяца даже при полном здоровье.

Ты куда пустилась вскачь?

Перепады температуры характерны главным образом для девушек — у них температура обычно слегка повышается во время овуляции и нормализуется с началом менструации. Независимо от пола человека температурные колебания могут происходить и в течение дня. Утром, сразу после пробуждения, температура минимальная, а к вечеру она обычно поднимается на полградуса. Стресс, еда, физическая активность, прием ванны или употребление горячих (а также горячительных) напитков, пребывание на пляже, слишком теплая одежда, эмоциональный всплеск и многое другое может вызвать небольшой температурный скачок. А еще есть люди, для которых нормальная величина отметки на градуснике не 36,6 °С, а 37 °С или даже чуть выше. Но если у ребенка обычная температура тела всегда была в норме, и вдруг измерения, сделанные одним и тем же термометром, на протяжении долгого времени и в разное время суток стали показывать более высокие цифры, родители обычно начинают нервничать.

Всем известно, что повышенная температура тела свидетельствует о наличии в организме воспалительного процесса или о присутствии инфекции. Но иногда показания градусника остаются выше нормы и после выздоровления. Причем это может продолжаться в течение нескольких месяцев (от 2 до 6). Так нередко выражается синдром постлевирусной астении. Врачи в этом случае употребляют термин "температурный хвост". Вызванная последствиями перенесенной инфекции слегка повышенная (субфебрильная) температура не сопровождается изменениями в анализах и проходит самостоятельно. Однако тут кроется опасность спутать астению с неполным выздоровлением, когда повышение температуры свидетельствует о том, что болезнь, утихшая на время, стала развиваться заново. Кроме того, длительный субфебрилитет может говорить о наличии у ребенка опасных заболеваний. Поэтому разбираться в том, откуда у "температурного хвоста" ноги растут, нужно обязательно.

Методом исключения

Первым делом, нужно исключить все подозрения на воспалительные, инфекционные и другие серьезные заболевания (туберкулез, тиреотоксикоз, железодефицитная анемия, хронические инфекционные или аутоиммунные заболевания, опухоли). Для начала нужно обратиться к терапевту, который составит индивидуальный план обследования. Как правило, при наличии органической причины субфебрилитета повышение температуры сочетается с другими характерными симптомами: болью в разных участках тела, снижением веса, вялостью, повышенной усталостью, потливостью. При ощупывании может обнаружиться увеличение селезенки или лимфатических узлов. Обычно выяснение причин появления субфебрильной температуры начинается с общего и биохимического анализа мочи и крови, рентгена легких, УЗИ внутренних органов. Затем при необходимости присоединяются более детальные исследования — например, анализы крови на ревматоидный фактор или гормоны щитовидной железы.

"Горячие" парни и девчонки

Большинство родителей, чьи дети постоянно температурят, беспокоясь о них, создают им тепличные условия: освобождают от занятий физкультурой и посещения спортивных секций, на улице излишне кутают, не дают бегать и прыгать, ограждают от сверстников, а порой даже переводят на домашнее обучение. Правда, такие меры не помогают, а скорее мешают этим и без того тревожным и мнительным ребятам избавиться от термоневроза. Поэтому лучше, если родители таких детей и подростков перестанут душить их чрезмерной опекой, а начнут закаливать и укреплять. Детям с нарушенной терморегуляцией необходимы:

правильный режим дня;

регулярное полноценное питание с обилием свежих овощей и фруктов;

прием витаминов;

достаточное пребывание на свежем воздухе;

занятия физкультурой (за исключением командных игр);

закаливание (метод эффективен при регулярном, а не при разовом применении).

Иногда температура выше нормы может сопровождать наличие в организме очага хронической инфекции (например, тонзиллита, синусита, воспаления придатков и даже кариеса). Но на практике эта причина субфебрилитета встречается довольно редко. Тем не менее, если ребенок страдает одним из перечисленных заболеваний, его нужно обязательно лечить, даже если болезнь не сопровождается повышением температуры.

У каждого четвертого школьника от 10 до 15 лет повышенная температура наблюдается регулярно

Да это невроз!

Если обследования показали, что на всех фронтах порядок, вроде бы можно и успокоиться, решив, что такова индивидуальная природа ребенка. Но это так, да не так.

Субфебрилитет — не редкость, по статистике этим отличается практически каждый четвертый современный ребенок в возрасте от 10 до 15 лет. Обычно такие дети несколько замкнуты и медлительны, апатичны или, наоборот, тревожны и раздражительны. Откуда же у них берется повышенная температура? Оказывается, она появляется вовсе не потому, что их тело накапливает слишком много тепла, а потому, что оно его плохо отдает окружающей среде. Разлад системы терморегуляции на физическом уровне можно объяснить спазмом поверхностных сосудов, расположенных в коже верхних и нижних конечностей. Также в организме длительно температурающих детей могут происходить и сбои в эндокринной системе (у них зачастую нарушены работа коры надпочечников и обмен веществ). Медики рассматривают такое состояние как проявление синдрома вегетососудистой дистонии, и даже дали ему название — термоневроз. И хотя это не болезнь в чистом виде, потому что никаких органических изменений при этом не происходит, но все-таки и не норма, поскольку длительно держащаяся повышенная температура — стресс для организма. Поэтому такое состояние надо лечить. Но, конечно, не антибиотиками или жаропонижающими — они не только не безобидны, но в данном случае еще и не эффективны. Лекарства при субфебрилитете вообще назначают редко. Чаще неврологи рекомендуют массаж и иглоукалывание (чтобы привести в норму тонус периферических сосудов), а также фитотерапию и гомеопатию. Зачастую положительный эффект дает психотерапевтическое лечение.

Ирина Васильева

Статья предоставлена журналом "Здоровье школьника", № 2, 2011