

Висока температура в дітей

У цій статті

- > Що таке висока температура?
- > При якій температурі варто звернутися до лікаря?
- > Яка температура в дитини вважається високою?
- > Як правильно вимірювати температуру в дітей?
- > Як знизити температуру за допомогою ліків або без них?
- > Як запобігти гарячці?

Що таке висока температура?

Висока температура — не хвороба, а лише **ознака захворювання**. У більшості випадків висока температура свідчить про те, що організм вашої дитини бореться з вірусною або бактеріальною інфекцією. Температура тіла навмисно підвищується задля боротьби з вірусом чи бактеріями.

До того ж, підвищення температури активує імунну систему вашої дитини. **Отже, висока температура — не ворог, якого потрібно здолати, а природний союзник**, який свідчить про ефективну роботу захисних механізмів організму.

При якій температурі варто звернутися до лікаря?

Ви можете в будь-який час зателефонувати за номером 811 і отримати консультацію медсестри Info-Santé. Вона зможе підказати вам подальші дії.

Немовля до 3 місяців

Якщо у вашої дитини віком до 3 місяців температура 38°C або вище, зверніться до лікарні або відділення невідкладної допомоги.

Немовля старше 3 місяців

Зверніться до лікарні або відділення невідкладної допомоги, якщо у вашої дитини віком старше 3 місяців температура 38,5°C або вище та наявний один із наступних симптомів:

- ▶ сильна блювота;
- ▶ діарея;
- ▶ дитина відмовляється пити;
- ▶ має ознаки зневоднення;
- ▶ практично не реагує на оточення;
- ▶ має блідий або нездоровий колір обличчя;
- ▶ не хоче прокидатися, відчуває надмірну сонливість і дратівливість;
- ▶ має незвичне почервоніння шкіри;

Зателефонуйте 911, якщо ви вважаєте, що життю дитини загрожує небезпека, й потрібно викликати швидку.

- ▶ скаржитися на сильний головний біль, відчуття скутості чи болю в області шиї;
- ▶ має висипання на шкірі, що нагадують синці;
- ▶ страждає на судомні напади: на короткий час втрачає свідомість; смикає кінцівками й закрючує очі;
- ▶ важко дихає.

Зв'яжіться з Info-Santé (811) або проконсультуйтеся з лікарем протягом 24 годин, якщо на додаток до підвищеної температури:

- ▶ вашій дитині ще не виповнилося 6 місяців;
- ▶ висока температура тримається більше ніж 3 дні, незалежно від віку дитини;
- ▶ у дитини немає явних симптомів захворювання (наприклад, відсутні нежить, кашель, вушний біль, блювання чи діарея);
- ▶ ви стурбовані станом дитини;
- ▶ після відвідування лікаря висока температура тримається понад 3 дні.

При температурі вище 40,5°C (104,9°F) потрібно негайно звернутися до лікаря.

Яка температура в дитини вважається високою?

Залежно від способу вимірювання температури ви можете отримати різні результати. Як правило, показники температури при ректальному вимірюванні є вищими, ніж при оральному.

А показники температури при оральному вимірюванні є вищими, ніж при вимірюванні під пахвою. У разі вимірювання температури під пахвою додайте 1°C (1,8°F), щоб отримати еквівалент ректальної температури..

У вашої дитини гарячка, якщо її температура дорівнює або перевищує:

- ▶ 38°C (100,4°F) при вимірюванні ректально (для дітей віком до 3 місяців);
- ▶ 38,5°C (101,3°F) при вимірюванні ректально (для дітей віком старше 3 місяців)*;
- ▶ 38°C (100,4°F) при вимірюванні орально (у ротовій порожнині);
- ▶ 37,5°C (99,5°F) під пахвою (у пахвовій западині);
- ▶ 38°C (100,4°F) тимпанічно (через вухо).

До 5 років рекомендується вимірювати температуру ректально.

** Немає єдиної думки щодо того, яку ректальну температуру у немовлят віком від 3 місяців і старше слід вважати гарячкою. У цьому документі запропоновані температурні пороги, які використовуються Університетським клінічним центром «Сен-Жюстін».*

Не покладайтесь тільки на термометр

Висока температура не завжди пов'язана з серйозним захворюванням. Вона може бути симптомом звичайної застуди, тоді як при менінгіті температура буде набагато нижчою.

При вимірюванні температури в дитини записуйте результати, щоб відстежувати перебіг гарячки. Це може допомогти лікарю встановити діагноз.

Найважливіше — це загальний стан дитини з гарячкою. Сонлива й дратівлива дитина з невисокою температурою викликає більше занепокоєння, ніж дитина в задовільному стані, але з гарячкою.

Не варто постійно вимірювати температуру дитини, щоб дізнатися про її стан. **Легко помітні ознаки вкажуть вам, що дитина почувається недобре.** Якщо дитина стає менш активною, вередує, або її погляд стає млявим, вимірювання температури може підтвердити наявність інфекції.

Якщо дитина почувається погано, **виміряйте їй температуру, щоб за потреби розпочати лікування й полегшити її стан за допомогою ліків.** Після цього повторно виміряйте температуру через 4–6 годин після прийому засобу для зниження температури.

Утім, **дітям віком до 6 місяців з ознаками нездужання рекомендується вимірювати температуру одразу.** Далі температуру слід вимірювати що 4 години, щоб відстежувати її зміни.

Нормальна температура тіла

Організм людини має біологічний механізм регулювання температури, розташований у мозку. Він підтримує температуру тіла в межах від 36,6°C до 38°C (від 97,9°F до 100,4°F). Ці значення відповідають показникам, виміряним ректально. Зазвичай температура тіла коливається в цих межах. Утім, у дітей ці показники є дещо вищими, ніж у дорослих.

Зазвичай вранці температура тіла нижча й досягає піка ближче до вечора. Також температура тіла підвищується після гарячої ванни, прийому їжі або інтенсивного фізичного навантаження. Тому навіть якщо лоб вашої дитини гарячий, це ще не означає, що в неї гарячка. Таке може траплятися, наприклад, після активних ігор.

Як правильно вимірювати температуру в дітей?

Для отримання точніших і надійніших результатів рекомендується вимірювати температуру дитини **ректально** (у прямій кишці), **орально** (у ротовій порожнині) або **під пахвою** (у пахвовій западині). Однак не рекомендується вимірювати температуру тимпанічно (у вусі), оскільки, згідно з дослідженнями, результат такого вимірювання може бути ненадійним.

Вибір методу залежить від віку дитини й потрібного рівня точності. **Вимірювання температури ректально є найбільш надійним способом отримання точних результатів.** Саме цей спосіб служить еталоном вимірювання у медицині.

Від народження до 5 років	Від 5 років і старше
1-й вибір: ректально	1-й вибір: у ротовій порожнині
2-й вибір: під пахвою	2-й вибір: ректально
	3-й вибір: під пахвою

** Хоча вимірювання тимпанічної температури не є пріоритетним, його можна використовувати для дітей старше 2 років.*

Яким термометром користуватися?

Для вимірювання температури в дитини краще використовувати **цифровий термометр**. **Не використовуйте ртутний термометр, адже в разі його пошкодження існує ризик отруєння.**

До того ж електронні термометри не лише безпечні, а й дозволяють вимірювати температуру різними способами: ректально, у ротовій порожнині й під пахвою. З гігієнічних міркувань слід мати окремий термометр виключно для ректального вимірювання.

Порядок дій під час вимірювання температури в дитини

<p>Ректально</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помийте руки. 2. Помийте термометр прохолодною водою з милом і ретельно сполосніть його. 3. Змастіть сріблястий кінчик термометра гелем або вазеліном. 4. Покладіть дитину на спину, зігніть її ноги в колінах, притягніть коліна до живота та злегка розведіть їх. Дитину також можна покласти на бік, зігнувши ноги в колінах і притягнувши коліна до живота. 5. Обережно введіть термометр у пряму кишку приблизно на 2 см (3/4 дюйма) й утримуйте його пальцями. Якщо дитина пручається або напружується, попросіть її тужитися, як під час випорожнення. Це допоможе розслабити промежину й полегшить введення термометра. 6. Після звукового сигналу вийміть термометр і перевірте значення температури. 7. Ще раз очистіть термометр.
<p>У ротовій порожнині</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимірюйте температуру дитини через 30 хвилин після прийому дитиною їжі або рідини. 2. Помийте руки. 3. Помийте термометр прохолодною водою з милом і ретельно сполосніть його. 4. Помістіть термометр під язик дитини. 5. Переконайтеся, що рот дитини закритий, і утримуйте термометр у правильному положенні. 6. Після звукового сигналу вийміть термометр і перевірте значення температури. 7. Ще раз очистіть термометр.
<p>Під пахвами</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помийте руки. 2. Помийте термометр прохолодною водою з милом і ретельно сполосніть його. 3. Помістіть термометр у центр пахової западини дитини й щільно притисніть руку дитини до тулуба. Утримуйте термометр на місці. 4. Після звукового сигналу вийміть термометр і перевірте значення температури. 5. Ще раз очистіть термометр.

Як знизити температуру за допомогою ліків або без них?

Оскільки висока температура не є хворобою, її не можна лікувати, але можна її контролювати. **Зазвичай, якщо дитина добре переносить підвищену температуру, збивати її не потрібно**, оскільки сама по собі вона не є небезпечною.

Найнеприємнішою ознакою високої температури є дискомфорт, який вона викликає. Дискомфорт може проявлятися болем і дратівливістю.

Якщо ваша дитина **почувається погано або відчуває біль, можна використати жарознижувальні препарати**. Найважливіше в такій ситуації, щоб ваша дитина почувалася краще. За необхідності зверніться до лікаря, щоб з'ясувати причину підвищення температури й отримати рекомендації щодо подальших дій.

Ацетамінофен чи ібупрофен?

Зазвичай педіатри рекомендують ацетамінофен (ТайленолMD, ТемпраMD). Дітям старше 6 місяців за рекомендацією лікаря можна давати ібупрофен (АдвілMD, Мотрин^{MD}). **Проте краще віддавати перевагу ацетамінофену**. Утім, обидва препарати однаково ефективні. Вони випускаються у формі сиропу, жувальних таблеток і супозиторіїв.

Ібупрофен заборонений дітям віком до 6 місяців. Ацетилсаліцилова кислота (АспіринMD, АСК тощо) заборонена як для дітей, так і для підлітків, оскільки цей препарат пов'язаний із ризиком серйозних ускладнень (синдром Рея).

Окрім жарознижувальної та знеболювальної дії ібупрофен, як і ацетамінофен, **має протизапальні властивості**. Тому його варто приймати, якщо запалення супроводжується тяжкими симптомами (наприклад, у разі отиту чи тонзиліту).

Однак **ібупрофен має дещо сильніший подразнювальний вплив на шлунок**. Тому його рідко рекомендують використовувати в першу чергу. У чергуванні цих двох препаратів немає жодних переваг, окрім випадків, коли це було рекомендовано лікарем. **Ніколи не давайте дитині ацетамінофен та ібупрофен одночасно**, щоб уникнути ризику кумулятивної інтоксикації. В інструкціях до ацетамінофену й ібупрофену зазначається дозування відповідно до віку й маси тіла дитини. **Головним критерієм дозування є саме маса тіла дитини, а не її вік.**

Ніколи не перевищуйте рекомендовану дозу. Якщо протягом 3 днів застосування ацетамінофену або ібупрофену температура в дитини не знижується, обов'язково зверніться до лікаря.

Прості дії для полегшення стану дитини при високій температурі

- ▶ **Створіть для дитини спокійне** та сприятливе для відпочинку середовище, оскільки будь-яке додаткове хвилювання може підвищувати температуру тіла.
- ▶ **Одягніть дитину в легкий і сухий одяг**. Це сприяє природному відведенню тепла через шкіру та потовиділення. Якщо в дитини озноб, укрийте її легкою ковдрою, поки тремтіння не припиниться.
- ▶ **Щоб уникнути зневоднення, постійно давайте дитині більше рідини**, наприклад воду, суп тощо. Уникайте напоїв на кшталт спортивних і солодких газованих напоїв, чаю та фруктових соків. Не давайте холодні напої дітям віком до 10 місяців.
- ▶ **Провітрюйте приміщення й підтримуйте в ньому температуру приблизно 20 °C (68 °F).**
- ▶ **За потреби обтирайте тіло дитини серветкою, змоченою теплою водою, якщо це допомагає їй почуватися краще.** Але перед цим дитині потрібно дати жарознижувальний препарат.
- ▶ **Не рекомендуються розтирання спиртом, холодні або прохолодні ванни, крижані ванни та обдування вентилятором**, оскільки це може посилити дискомфорт і викликати озноб.
- ▶ **Не змушуйте дитину їсти**, якщо вона відмовляється від їжі або їсть менше, ніж зазвичай.

Антибіотики для лікування бактеріальних інфекцій

Якщо дитина має бактеріальну інфекцію (наприклад, отит, пневмонію, фарингіт, інфекцію сечовивідних шляхів), **прийом антибіотиків значно сприятиме одужанню**. Однак після початку застосування антибіотиків температура може триматися ще 2–3 дні.

Якщо через 3 дні після початку лікування антибіотиками гарячка не минає, **повторно зверніться до лікаря**. Лікар має переконатися у відсутності ускладнень і в здатності призначеного антибіотика боротися з інфекцією.

Фебрильні судоми (судоми, спричинені гарячкою)

Фебрильні судоми — **це поширене явище, яке рідко становить небезпеку**. Вони виникають приблизно у 2–5 % дітей віком від 6 місяців до 5 років. Це явище може налякати й нагадує епілептичний припадок. Та це єдина спільна ознака. Типові фебрильні судоми, пов'язані з гарячкою, зазвичай тривають від кількох секунд до кількох хвилин.

Найчастіше вони виникають через раптове підвищення температури тіла, спричинене звичайною вірусною інфекцією. Тому в дитини з температурою тіла 40 °C (104 °F) рідко виникають фебрильні судоми. Так само це малоімовірно, якщо висока температура тримається вже кілька днів.

Обов'язково зверніться до лікаря або до відділення невідкладної допомоги в найближчі декілька годин після появи судом.

Прорізування зубів і вакцинація

Всупереч поширеній думці, прорізування зубів не призводить до хвороби й не викликає підвищення температури. Прорізування зубів рідко є причиною значного підвищення температури, тому варто звернутися до медичної служби Info-Santé або проконсультуватися з лікарем.

Деякі вакцини можуть спричиняти підвищення температури, а от фебрильні судоми — рідко. Наприклад, вакцина проти правця, дифтерії, коклюшу, гепатиту В і поліомієліту (DCaT-HB-VPI-Hib) може викликати таку реакцію в день щеплення, а вакцина проти кору, епідемічного паротиту, краснухи й вітряної віспи (RRO-VAR) — упродовж 8–14 днів після введення. Але це нормальна реакція організму, тому хвилюватися не потрібно.

Як запобігти гарячці?

Гарячка є захисним механізмом організму від інфекцій. Тому найкращий спосіб запобігти їй — **дотримуватися правил особистої гігієни, що знижують ризик зараження**, а саме:

- ▶ ретельно й часто мити руки. Це стосується як дітей, так і дорослих;
- ▶ обмежити контакти з дітьми чи дорослими, які мають симптоми інфекційного захворювання;
- ▶ вакцинувати дитину проти основних інфекційних захворювань.

Науковий редактор: д-р Доктор Анн-Клод Бернар-Боннен, педіатр

Пошук і підготовка матеріалу: Команда Naître et grandir

Оновлено: липень 2023 року

Джерела й посилання

Примітка: гіперпосилання на інші вебсайти не оновлюються постійно. Тому деякі з них можуть бути недоступними. У такому разі просимо вас скористатися інструментами пошуку, щоб знайти потрібну інформацію.

- ▶ АМЕРИКАНСЬКА АКАДЕМІЯ ПЕДІАТРІВ. Здорові діти. Дитячий зубний біль. 2018 р. healthychildren.org?
- ▶ УКЦ СЕН-ЖЮСТІН. Гарячка: інформація для батьків. 2020 р. chusj.org
- ▶ ДОРЕ, Ніколь і Даніель ЛЕ ХЕНАФФ «Краще життя з дитиною від вагітності до двох років. Практичний посібник для батьків». Національний інститут охорони здоров'я Квебеку, Квебек. inspq.qc.ca
- ▶ УРЯД ПРОВІНЦІЇ КВЕБЕК Гарячка в дітей. 2022 р. quebec.ca
- ▶ ДИТЯЧА ЛІКАРНЯ МОНРЕАЛЯ. Гарячка в немовлят і маленьких дітей. hopitalpourenfants.com
- ▶ KIDSHEALTH. Гарячка (висока температура) у дітей. 2022 р. kidshealth.org
- ▶ KIDSHEALTH. Прорізування зубів у дітей. 2018 р. kidshealth.org
- ▶ ЛАББЕ, Жан, др Педіатричні бюлетені Ваша дитина від народження до 5 років. Факультет медицини, Університет Лавала, Квебек, 2021 р. fmed.ulaval.ca
- ▶ МАССІН'ЯН, Карла, та ін. «Ознаки й симптоми прорізування молочних зубів: метааналіз.», *Pediatrics*, vol. 137, no 3, 2016. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ МЕМАПУР, Махтаб та інші «Ознаки й симптоми, пов'язані з прорізуванням молочних зубів: клінічне випробування нефармакологічних засобів», *BMC Oral Health*, vol. 15, no 88, 2015. doi.org
- ▶ МОГЕНСЕН, Крістіан Б. та інші «Вимірювання температури на лобі або у вусі не замінює ректальне вимірювання, окрім як для скринінгових цілей», *BMC Pediatrics*, vol. 18, no 1, 2018. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- ▶ КАНАДСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПЕДІАТРІВ. Догляд за дітьми. Гарячка й вимірювання температури. 2022 р. soinsdenosenfants.cps.ca
- ▶ ВЕКЕМАН, Гаель Абетка здоров'я дітей 2e видання., Монреаль, видавництво Les Éditions La Presse, 2016, 413 р.