

Как сбить температуру у ребенка?

Самую высокую отметку по повышению температуры занимают самые маленькие дети, что и является причиной для обращения за медицинской помощью. Нормальная температура у детей находится в пределах от $36,6^{\circ}\text{C}$ до $36,9^{\circ}\text{C}$. У здорового человека на протяжении всего дня температура тела колеблется, например в 4-5 утра она может быть минимальной, а к вечеру в 18-19 часов она может достигать максимума. Чаще всего температура тела у ребенка повышается из-за того, что у него возникла острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). В данном случае самочувствие у ребенка ухудшается и температура тела повышается до $38-38,5^{\circ}\text{C}$, то не следует ему давать жаропонижающие препараты так, как организм ребенка сам борется с повышенной температурой благодаря своим обменным процессам, иммунитета и нервной и эндокринной системы.



Советы при повышении температуры у детей:

1. При повышенной температуре (выше 38°C) ребенку необходимо придерживаться постельного режима для того, чтобы не возникли проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системой. Для того чтобы ребенок смог без труда целый день провести в кровати необходимо ему уделять большое внимание: играть с ним в спокойные игры, читать и рассказывать ему сказки и интересные истории.
2. Так же при повышенной температуре ребенку нужно очень много пить. Пить он может клюквенный морс, чай с малиной и медом, компот из сухофруктов и отвар из шиповника и липы.
3. Во время болезни ни в коем случае нельзя заставлять его есть. В этой ситуации необходимо следить за его аппетитом. Ребенок должен употреблять пищу, в которой содержится большое количество углеводов. В эти дни хорошо кушать всевозможные каши, различные фрукты и овощи.



4. В этот период рекомендуется детям принимать аскорбиновую кислоту или витамин С, что помогает организму побороть болезнь на 23%.

5. Рекомендуется детям ставить клизму из воды комнатной температуры, с помощью которой очищается организм больного.

6. Если вдруг ребенку стало холодно, то необходимо его укрыть теплым одеялом и если наоборот, то его следует раскрыть и одеть в хлопчатобумажную одежду.

7. Для усиления теплоотдачи температуры тела можно так же ребенка обтереть теплой водой. Так же можно ребенка завернуть в прохладную простынь, на лоб можно положить мокрую салфетку или носовой платой и часто менять. Но если у вашего ребенка температура повысилась до 40°C , то рекомендуется на лоб или на заднюю часть шеи положить полотенце, в которое завернуть кусок льда.

Будьте здоровы!

