

6 способов снизить температуру без лекарств

Можно ли избавить малыша от высокой температуры без специальных препаратов? Вот несколько способов, которые помогут обойтись без жаропонижающих.

Казалось бы, в чем проблема? Аптеки полны детских жаропонижающих средств всевозможных видов и форм: вкусные сиропы, таблетки, свечи... Но в некоторых случаях прием лекарств может быть нежелательным, например, при аллергии на них. Да и побочные эффекты у многих препаратов нешуточные, кроме того, порой приходится повторять прием лекарства, температура снова поднимается, и в такой ситуации сложно избежать передозировки, а она для малыша очень опасна. **К счастью**, существуют замечательные способы немедикаментозного снижения температуры, эффективность которых проверена годами.

Способ 1. Обтирание

Простейший метод снижения температуры тела на пару градусов, основанный на том, что при испарении влаги с любой поверхности эта поверхность охлаждается. Раздетого малыша обтирают губкой или салфеткой, смоченной в воде комнатной температуры (23–25 °С). Губка не должна быть чересчур мокрой, но и не должна быть слишком сухой: после обтирания на коже крохи должны остаться капельки влаги.

*Используйте для обтирания только чистую воду. Да, если в воду добавлен спирт или столовый уксус, испарение идет быстрее, но не забывайте о том, что парами спирта или уксуса придётся дышать самому малышу. Кроме того, всегда существует риск обжечь нежную кожу крохи, если спирта в воде окажется слишком много. И главное: вода с уксусом или спиртом обязательно впитается в поры кожи, а это – прямая дорога к интоксикации крохотного организма. **Кроме того, не используйте***

холодную воду – вода ниже комнатной температуры будет неприятна для малыша, которому и так нехорошо. Это важно!

Способ 2. Мокрые носочки

Намочите в холодной воде носочки, хорошенько отожмите их и наденьте на ножки ребенку. Поверх – еще одну пару носков, но уже сухих. Когда носочки согреются (минут через 15–20), процедуру можно повторить. Еще одним вариантом этого способа является обертывание малыша в простыню. Для этого нужно одну простыню намочить в прохладной (не очень холодной!) воде, и завернуть в нее ребенка. Поверх – еще одна простыня, но сухая. Затем – сухое полотенце и одеяло. В таком «коконе» нужно полежать около часа – за это время температура приближается к нормальным показателям, а простыни полностью высыхают.

Как и в первом способе, пользуйтесь для смачивания белья только чистой водой, без добавления спирта или уксуса.

Это важно!

Способ 3. Лед

Лед – прекрасный помощник в борьбе с высокой температурой, главное – использовать его с умом. Для этого измельченный в крошку лед насыпают в полиэтиленовые пакеты и прикладывают к местам, где проходят крупные сосуды: подмышки, в подколенные ямки, в район паховых складочек. Между пакетиками льда и кожей необходимо обязательно проложить сложенное вдвое вафельное полотенце или полотняную салфетку – так, чтобы лед лишь приятно охлаждал. Длительность процедуры – не более пяти минут, при необходимости через четверть часа ее можно повторить.

Способ 4. Прохладная клизма

Действие **клизмы** двойное: она позволяет снизить температуру и очистить организм – не секрет, что при высокой температуре организм активно избавляется от продуктов распада, в том числе через кишечник. Вода для такой клизмы должна быть прохладной, от 15 до 20 °С. Более холодная вода может привести к шоку, более теплая будет неэффективной.

Количество воды, необходимой для такой клизмы, рассчитывается в зависимости от возраста ребенка:

- новорожденному требуется не более 30 мл;
- малышу до полугода – 50 мл;
- от 6 месяцев до года – 100 мл;
- с 1 года до 3 лет – 200 мл;
- с 3 до 6 лет – 300 мл;
- детям старше 6 лет – 500 мл.

Все вышеперечисленные методы не подходят в том случае, если ребенок страдает пороком сердца или склонен к судорогам. Кроме того, противопоказанием является повышение температуры в сочетании со спазмом сосудов: холодная гипертермия. Она проявляется ознобом, при этом ручки и ножки малыша холодные, кожа кажется мраморной. В таком случае обтирание лишь усугубит сложившуюся ситуацию.

Это важно!

Способ 5. Природные жаропонижающие

Во многих плодах и растениях содержатся вещества, которые способствуют снижению температуры. Одно из таких веществ – салициловая кислота, компонент многих жаропонижающих лекарств. Ею богаты чернослив и цитрусовые, а также смородина, вишня и клубника – эти фрукты и ягоды полезно есть при повышенной температуре в любом виде (в варенье, морсе, компоте, свежими). Кроме того, многие растения обладают выраженным потогонным действием, а обильный пот – это опять-таки испарения, которые позволяют организму вернуться к нормальной температуре. Потогонным эффектом обладают липовый цвет, малина, почки березы, душица. Травы добавляют в обычный чай или запаривают напиток из них в термосе. Отдельно хочется сказать о меде, который одновременно обладает и жаропонижающим, и потогонным эффектом, а еще эффективно борется с бактериями и вирусами и укрепляет иммунитет.

Некоторые фрукты и мед могут вызывать аллергические реакции. И если до болезни вы ни разу не давали ребенку клубнику или малину – во время болезни пробовать нельзя.

Это важно!

Способ 6. Капустный лист

Капуста помогает от множества болезней, она же может прекрасно помочь и в деле снижения температуры. Мало того, капуста безвредна и не вызывает аллергии, благодаря чему ее можно использовать даже для снижения температуры у новорожденных. Для этого прохладный лист капусты накладывают на головку ребенка и поверх надевают чепчик или шапочку. Через пару часов лист (он за это время завянет) можно сменить на свежий.

Помните: описанные в этой статье способы снижения температуры не исключают необходимости вызвать врача. Но даже в ожидании доктора, когда нежелательно принимать какие-либо лекарства, вы можете мягко облегчить состояние крохи. Кроме того, большинство врачей положительно относятся к немедикаментозным методам снижения температуры, и нередко сами советуют их в качестве полной или частичной замены привычных нам жаропонижающих средств.

При нормальной переносимости жара сбивать (каким бы то ни было способом) нужно показатели выше 38,5 °С. Исключение - дети с патологиями центральной нервной системы и склонностью к фебрильным судорогам: им жаропонижающие препараты необходимы уже при 37,5 °С. Среди немедикаментозных методов борьбы с температурой лучше всего зарекомендовали себя у детей влажные обтирания. Остальные способы больше подходят для взрослых. Используя их, наблюдайте за ребенком, и если они вызывают дискомфорт или ухудшают состояние, прекращайте процедуры и давайте жаропонижающее. Побольше поите малыша – при лихорадке это особенно важно.