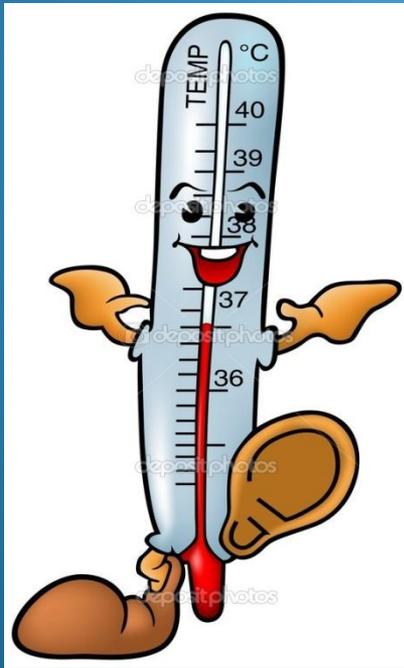


# Температура тела человека



# От чего зависит температура тела?

- Возраста
- Времени суток
- Состояния здоровья
- Воздействия на организм окружающей среды
- Беременности
- Особенности организма



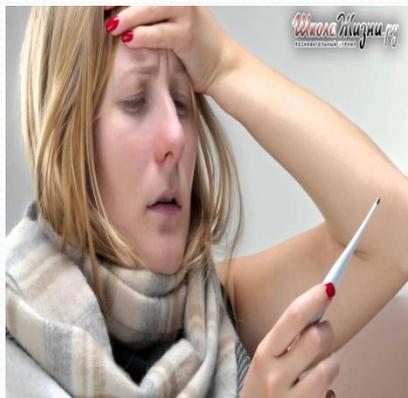
# Пониженная температура тела

Пониженная температура тела встречается реже, нежели повышенная или высокая, но тем не менее, она также достаточно опасная для жизни человека. Если температура тела понижается до  $27^{\circ}\text{C}$  и ниже, есть вероятность попадания человека в кому, хотя бывают случаи, когда люди выживали при переохлаждении организма и до  $16^{\circ}\text{C}$ . Если Ваша температура опустилась ниже  $35^{\circ}\text{C}$ . В этом случае необходимо срочно вызывать врача



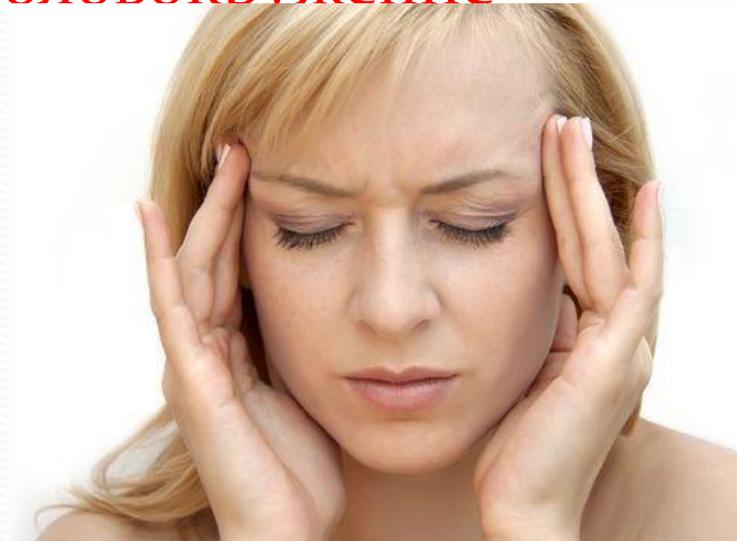
# Причины пониженной температуры

- Слабый иммунитет;
- Сильное переохлаждение;
- Последствие перенесенной болезни;
- Болезни щитовидной железы;
- Лекарственные препараты;
- Пониженный гемоглобин;
- Гормональные нарушения
- Внутренние кровотечения
- Отравление
- Усталость



# СИМПТОМЫ Пониженной температуры

- Основными и самыми частыми симптомами пониженной температуры являются упадок сил и головокружение



# Нормальная температура тела

Нормальная температура тела, как отмечают многие специалисты, в основном зависит от возраста и времени суток. Рассмотрим значения верхней границы нормальной температуры тела у людей различного возраста, если измерять ее под мышкой:

- — нормальная температура у новорожденных:  $36,8^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у 6 месячных младенцев:  $37,4^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у 1 годичных детей:  $37,4^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у 3 годичных детей:  $37,4^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у 6 летних детей:  $37,0^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у взрослых:  $36,8^{\circ}\text{C}$ ;
- — нормальная температура у взрослых старше 65 лет:  $36,3^{\circ}\text{C}$ ;

- Если же меряете температуру не под мышками, то показания термометра (градусника) будут отличаться:
- — во рту — больше на  $0,3-0,6^{\circ}\text{C}$ ;
- — в полости уха — больше на  $0,6-1,2^{\circ}\text{C}$ ;
- — в прямой кишке — больше на  $0,6-1,2^{\circ}\text{C}$ .

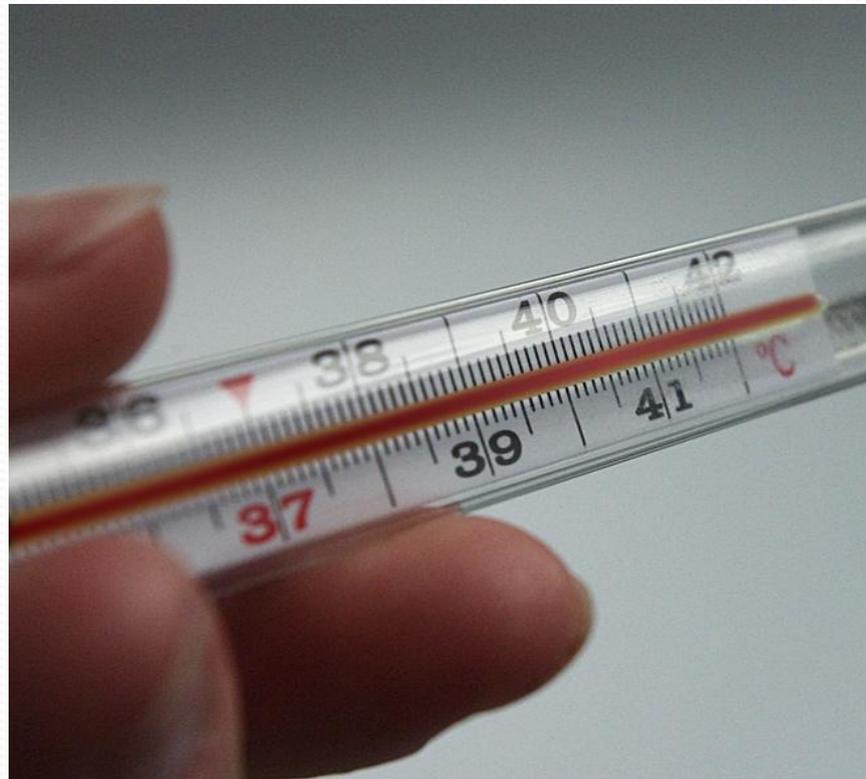
# Как узнать точный показатель своей температуры?

Если Вы желаете узнать точный показатель Вашей нормальной температуры, обратитесь к лечащему врачу. Если такой возможности нет, тогда сделайте это самим. Для этого необходимо на протяжении нескольких дней, когда Вы отлично себя чувствуете сделать измерения температуры, утром, днем и вечером. Показания термометра запишите в тетрадь. Потом отдельно сложите все показатели утренних, дневных и вечерних замеров и разделите сумму на количество замеров. Среднее значения и будут Вашей нормальной температурой.

# Повышенная и высокая температура тела

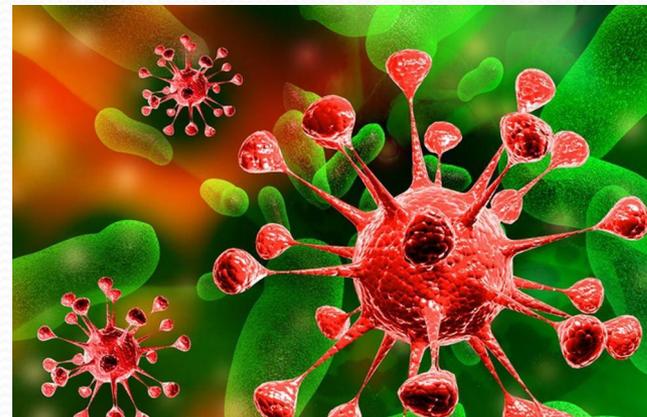
- Повышенная и высокая температура тела делится на 4 вида:
- — Субфебрильная:  $37^{\circ}\text{C}$  —  $38^{\circ}\text{C}$ .
- — Фебрильная:  $38^{\circ}\text{C}$  —  $39^{\circ}\text{C}$ .
- — Пиретическая:  $39^{\circ}\text{C}$  —  $41^{\circ}\text{C}$ .
- — Гиперпиретическая: выше  $41^{\circ}\text{C}$ .

- Максимальная температура тела, которая считается критической, т.е. при которой человек умирает —  $42^{\circ}\text{C}$ . Она опасна тем, что в тканях головного мозга нарушается обмен веществ, что практически умертвляет весь организм



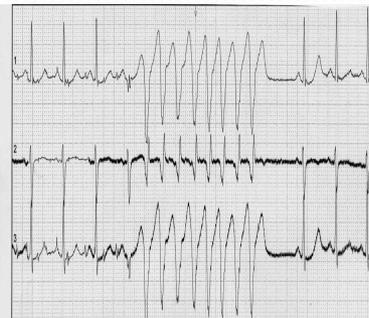
# Причины высокой температуры

- Наиболее же частыми причинами являются вирусы, бактерии и другие инородные микроорганизмы, которые проникают в тело через ожоги, обморожения, нарушение правил гигиены, воздушно-капельным путем и др.



# Симптомы повышенной и высокой температуры

- — усталость, слабость;
- — общее болезненное состояние;
- — сухость кожи и губ;
- — легкий озноб, а при высокой температуре сильный озноб;
- — головная боль;
- — ломота мышц, боли конечностей;
- — аритмия;
- — снижение и потеря аппетита;
- — повышенная потливость и др.



# Что делать , если высокая температура?

Следует срочно вызывать врача , если температура поднялась выше  $38,5^{\circ}\text{C}$ , но рекомендуется это делать даже при незначительном отклонении температуры от нормы, т.к. если причинами повышения температуры является какая-либо болезнь, ее легче предупредить на начальных стадиях развития, нежели лечить в дальнейшем.

