План – схема маршрутизации по сопровождению лиц с температурой тела 37,1 и выше и иных признаков инфекционного заболевания

**Причины появления температуры 37,1 °С**

Причинами повышения температуры тела до 37,1 °С могут быть самые разнообразные обстоятельства. Но все их можно распределить на две категории: нормальные и патологические. К первым относятся следующие:

* Чрезмерные физические нагрузки. При выполнении каких-либо активных действий температура может повышаться в результате более интенсивного притока крови к коже. По мере восстановления нормального режима активности температура также приходит в норму.
* Пребывание в очень теплых условиях. Горячий душ, ванна, несколько слоев теплой одежды, нахождение под прямыми солнечными лучами, посещение сауны или парной и тому подобные факторы часто приводят к кратковременному повышению температуры тела. При устранении таких «согревающих» обстоятельств температура тела возвращается к нормальным значениям.
* Употребление горячей пищи или напитков, содержащих раздражающие вещества (жгучий перец, алкоголь и пр.).
* Вечернее время. Температура тела естественным образом снижается утром и повышается вечером. При этом вечерние значения могут на 0,5 градуса превышать утренние.
* У женщин повышение температуры может наблюдаться в середине менструального цикла, что обусловлено естественными изменениями гормонального фона.
* У детей температура тела повышается чаще, чем у взрослых. Так, если после активной игры у ребенка наблюдается температура 37,0–37,5 °C без каких-либо других симптомов, это можно назвать нормой1.

К патологическим причинам повышения температуры относятся следующие:

* заболевания инфекционного или воспалительного характера;
* нарушения [терморегуляции](https://www.rinza.ru/spisok-terminov/termoreguljacija) тела при заболеваниях центральной нервной системы;
* нарушения работы желез внутренней секреции1,2.

**Опасна ли температура 37,1 °С?**

В большинстве случаев опасность температуры 37,1 °С преувеличивается. И если проанализировать события, предшествовавшие ее повышению, обнаруживается одна или несколько из описанных выше естественных причин. Но следует обратить пристальное внимание на состояние здоровья, если температура сопровождается другими симптомами. К ним относятся3,4:

* слабость;
* повышенная утомляемость, сонливость;
* повышенное потоотделение;
* боль в горле, жжение в глазах;
* насморк, зуд в носу, частые эпизоды чихания;
* кашель и/или першение в горле;
* боль в мышцах, [ломота в теле](https://www.rinza.ru/symptomi/lomota-v-tele).

Перечисленные симптомы в сочетании с повышенной температурой с высокой долей вероятности свидетельствуют о начале инфекционного заболевания верхних дыхательных путей2,3,4.

Если же температура 37,1 °С наблюдается в течение длительного периода времени (от нескольких недель до трех месяцев и больше), а других жалоб на состояние здоровья нет, следует обратиться к врачу. Комплексное обследование позволит понять, почему температура повысилась, и назначить лечение, соответствующее конкретному клиническому случаю.

**Можно ли сбивать температуру 37,1 °С и чем?**

При температуре 37,1 °С, которая держится на одном уровне и не повышается, а других признаков недомогания нет, принимать [жаропонижающие средства](https://www.rinza.ru/statji/zharoponizhajushhie-sredstva) не рекомендуется. Но если примерно в одно время с повышением температуры начинает наблюдаться насморк, кашель, боли в горле и другие симптомы инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, следует предпринять следующие меры:

* регулярно, не реже 1 раза в час, измерять температуру тела. Это позволит своевременно определить ее рост и принять жаропонижающее;
* если температура 37,1 °С наблюдается в вечернее время и присутствуют симптомы гриппа и ОРВИ, высока вероятность того, что через некоторое время значения на термометре подрастут еще сильнее. Поэтому после консультации с врачом можно принять комплексное средство или отдельные препараты, оказывающие жаропонижающее, обезболивающее и сосудосуживающее действие. Это поможет устранить неприятные симптомы, которые нарушают сон, сбить температуру и предупредить ее естественное ночное повышение, усиленное влиянием инфекции3.

**Температура 37,1 °С у ребенка**

При температуре 37,1 °С у ребенка, если нет других симптомов нарушений состояния здоровья, в большинстве случаев можно подразумевать естественные причины: чрезмерно теплую одежду, жаркое помещение, активные игры и пр.1

Но даже если такая температура сопровождается насморком, снижением аппетита и прочими признаками начала заболеваний верхних дыхательных путей, решительных мер предпринимать не стоит. При ОРВИ и гриппе повышение температуры тела можно считать позитивным признаком – это означает, что иммунная система активировалась и начала борьбу с возбудителями1,4.

Поэтому все, что нужно делать, − обратиться к врачу и регулярно измерять температуру у ребенка. И только при ее повышении до 38 °C следует принимать жаропонижающие препараты, предназначенные для детей определенной возрастной группы1,4.

**Почему может быть температура 37,1 °С без симптомов?**

Как уже упоминалось, повышение температуры до 37,1 °С без каких-либо других симптомов может быть вызвано естественными причинами. Это состояние, возникающее периодически, не требует лечения, и температура возвращается к норме, как только устранены факторы, повышающие ее. Для этого достаточно переодеться в более легкую одежду, принять прохладный душ, снизить интенсивность физических нагрузок и пр.

Но при длительно повышенной температуре тела и отсутствии других симптомов следует обратиться к врачу. Такое состояние может свидетельствовать о ряде нарушений здоровья, среди которых физическое или нервное истощение, дисфункция щитовидной железы, опухолевые заболевания и прочие1,2.

**Что делать, если температура 37,1 °С долго не проходит?**

Температура 37,1 °С может быть не только одним из признаков гриппа или ОРВИ, но и их последствием. Так, в восстановительном периоде после перенесенного заболевания верхних дыхательных путей температура повышается в ответ на самые незначительные раздражители: после пешей прогулки, при дефиците отдыха и др.

Кроме того, если в недавнем прошлом была хирургическая операция, заболевания с длительным периодом повышения температуры до 38,5 °С и выше или сильный стресс, [терморегуляция](https://www.rinza.ru/spisok-terminov/termoreguljacija) может быть временно нарушена1. По мере восстановления состояния здоровья эти показатели приходят в норму без лечения.

Но если температура держится постоянно на протяжении нескольких дней и сопровождается слабостью, общим чувством недомогания и другими, более или менее выраженными симптомами, следует обратиться к врачу за обследованием и лечением.