Можно ли гулять с температурой

Можно ли гулять с температуройКаждая мама сталкивалась с решением сложного вопроса: А можно ли гулять при температуре с ребенком? И каждая мама ждет от лечащего врача конкретного ответа – либо, да, и идем гулять, либо нет – и сидим дома, укутавшись в одеяло.

Под словом «гулять» подразумевается выход ребенка из помещения и непосредственный контакт с окружающей средой – солнышком, свежим воздухом, ветром, даже морозом и снегом. Нельзя сказать однозначно, можно гулять или нет, первоначально необходимо учитывать множество факторов, а именно – диагноз, состояние ребенка, возраст, погодные условия, какое лечение проводится и так далее.

Только после анализа всех этих вопросов, можно сделать предположение о том, можно ли идти гулять или нет. Но стоит помнить, что конечное решение будет ложиться ответственностью на плечи родителей. Конечно, не будет лишним проконсультироваться со специалистом.

Большинство родители задаются вопросом, а можно ли гулять при температуре? Но мало кто задумывается о главном вопросе – собственно, почему вообще встает вопрос о прогулках. Прогулки с ребенком - это не просто приятное времяпрепровождение, это приобщение ребенка к факторам внешней среды, и первоочередно к воздуху, который по своему характеру существенно отличается от воздуха в помещении. А эти отличия в лучшую или худшую сторону?

В случае если родители в состоянии создать для болеющего температурящего ребенка комфортные условия, т.е. комфортную температуру в комнате, влажность воздуха и регулярное проветривание помещения, тогда о прогулках можно временно забыть. Но в случае если в помещении находится много людей, нет свежего воздуха, то прогулки должны быть в списке методов лечения.

Состояние ребенка

Понятно, что гулять с ребенком, которому действительно плохо, никто не будет, да и делать это нельзя. И мысли о прогулках приходят в голову только тем родителям, дети которых уже выздоравливают, а показатели температуры не слишком высоки.

Иногда дети, в основном старшего возраста могут проситься на улицу самостоятельно, а родители все не решаются отпустить. Одно дело, когда ребенок будет сидеть на лавочке, или мирно играть в песочнице - тогда гулять можно, а другое дело, когда дети играют в подвижные игры, катаются на роликах или велосипеде - с температурой это делать не желательно. И именно эти организационные условия являются определяющими в решении вопроса о том, пускать ли ребенка гулять или нет.

Большинство детей не могут усидеть на месте, и только подростки могут выйти на лавочку и во двор и обсудить новые гаджеты. С маленьким ребенком, прогулка может превратиться в нечто напоминающие «догонялки», с запретами бегать. Отсюда появляются отрицательные последствия физических нагрузок – ребенок вспотевает, после попадает на ветерок, и осложнения обязательно не заставят себя долго ждать.

При какой погоде гулять можно, а при какой нельзя

При ответе на вопрос о том, можно ли гулять с температурящим ребенком, необходимо еще учитывать и климатические показания погоды. Даже такое утверждение как «с высокой температурой гулять нельзя» - может оказаться неверным. Допустим, в квартире, где находится ребенок, температура держится на уровне +30º, а на улице в тени деревьев +25, не возникает сомнений, что лучше ребенку будет на улице. Другое дело, когда на дворе отрицательные температуры, но опять-таки это не говорит о том, что о прогулках необходимо забыть совсем. Достаточно просто сократить время прогулок. На палящем солнце ребенку/подростку с высокой температурой находиться нельзя.

Причины высокой температуры

Основной причиной повышения температуры тела является острое респираторное заболевание. Стоит помнить, что эта группа заболеваний хоть имеет абсолютно различные причины возникновения - вирусы, микробы, аллергены. По этим причинам, соответственно, будет различное отношение к прогулкам.

В случае возникновения аллергозов респираторного характера, т.е. группы заболеваний с аллергическим поражением респираторного тракта, причиной которого является, например, внезапно начавшийся ремонт в квартире, то именно прогулки являются практически основным вариантом лечения.

Но может быть и вторая сторона медали, например, при цветении различных растений, чаще всего амброзии, гулять не то, что запрещено, необходимо еще и окна дома закрывать, и без острой необходимости не выходить на улицу, где бурно прорастает данное растение.

При ОРВИ, называемом "простуда", прогулки допускаются, а вот при гриппе и ангине - ни в коем случае, даже если температура не высокая: ребенок может получить осложнения на сердце.

При возникновении инфекционных заболеваний больной ребенок является источником заражения для окружающих детей. Но и здесь может быть два пути решения проблемы. Если семья проживает в частном секторе и есть возможность погулять малышу во дворе, не вступая в контакт с другими детьми, то гулять вполне можно. Другое дело, когда нет возможности ограничить общение больного ребенка со здоровыми детьми, тогда прогулки лучше всего проводить либо рано утром, либо поздно, чтобы не допустить контакта, ну или же на время ограничить прогулки.

Возраст ребенка

Существует определенная связь, чем младше ребенок, тем больше поводов для прогулок, как бы странно это не звучало. Для полноценного развития грудничка просто обязательны прогулки на свежем воздухе, именно таким образом малыши адаптируются к новым жизненным условиям. И именно так происходит формирование и обучение правильной работе иммунной системы. Для маленького ребенка прогулка – это сон на свежем воздухе, лишенный физических нагрузок, лишней потливости и прочее. Тем более, что когда малыш болеет, можно не вытаскивать коляску на улицу и двигаться с ребенком, обеспечивая его зрелищами, возможно ограничиться «прогулкой» на балконе. Более того, в подавляющем большинстве случаев прогулки ни коем образом не влияют на лечебные процедуры. Гуляния могут повлиять на лечение только в том случае, если ребенку необходимо постоянно принимать какие-либо препараты, промывать нос, горло или закапывать в ушки капли, но в таком состоянии не одна здравомыслящая мама не поведет малыша гулять. Все остальные ситуации вполне решаемы.

Даже если ребенку необходимо принимать таблетку в определенное время, которое совпадает со временем прогулок, то это время можно сдвинуть, либо взять лекарства и чем запить с собой на прогулку. Каждая мамочка должна помнить о том, что если возникла такая необходимость, брать лекарства с собой, то их необходимо предварительно перед приемом согреть, ну или лучше всего держать их в теплом месте, например во внутреннем кармане.

Прогулки, как лечение

Говоря о том, что прогулки - это непосредственно часть лечения, стоит оговориться, прогулки необходимы ребенку во время болезни, но еще больше необходимы на этапах выздоровления. Особенно это актуально, если причиной повышения температуры были заболевания респираторного тракта.

Прогулки способны ускорить выздоровление – аксиома, и хоть аксиома не нуждается в доказательствах, доказательства все же есть. Каждая мама знает и понимает, что именно свежий воздух способен привести в порядок работу дыхательных путей.

Каждая мама замечала, что на прогулках у ребенка может появляться усиление влажного кашля – что весьма положительный признак. Дело в том, когда малыш дышит прохладным или холодным воздухом, значительно увеличивается кровоснабжение слизистой оболочки бронхов, тем самым активизируется работа секреторных желез, мокрота увлажняется.

Если во время прогулки у малыша усилился или появился влажный кашель, это свидетельство того, что ребенок вполне может удалить слизь, которая накопилась в дыхательных путях, при помощи этого кашля. Чем плохо? По этим причинам не стоит сразу же с улицы убегать в тепло, а необходимо гулять чуть подольше, увеличивая шансы на избавление от мокроты.

Часто родители действуют с точностью до наоборот: как только ребенок начинает кашлять на улице, его сразу же ведут домой. Это неправильно. На улице слизь увлажнилась и увеличилась в объеме, и если ее не откашлять и завести ребенка в дом, где увлажняться мокроте и отходить довольно сложно, ребенку становится тяжелее дышать. Родители делают вполне логичный вывод – погуляли, и ребенку стало хуже, следовательно, не стоит гулять! Поэтому либо нужно гулять и доводить дело до конца, либо же и вовсе не начинать.

Но существует и обратная сторона медали. В случае если у ребенка и в домашних условиях назойливый кашель, который не дает малышу полноценно дышать, то на прогулки не стоит выходить, тем более маленьким малышам, которые еще не умеют откашливаться. По этим же причинам маленьким малышам не назначают мокроторазжижающие препараты. Мокрота не отходит, скапливается и является отличной питательно средой для размножения многих микроорганизмов, именно так и может сформироваться пневмония.

По этим причинам, перед прогулками с грудными детьми с кашлем, необходимо проконсультироваться с доктором. Более того, не стоит гулять с маленьким ребенком с частыми срыгиваниями или жидким стулом.

Стоит помнить, что прогулки на прохладном воздухе, с температурой ниже, чем температура в комнате, является неким способом закаливания ребенка. А о закаливании и о его пользе для здоровья и работы иммунитета ребенка знает каждая мама.

А есть исключения?

Не смотря на всю пользу прогулок во время болезни и повышения температуры, все же есть ограничения, которые необходимо соблюдать. Первое ограничение - это, конечно, состояние ребенка, о котором говорилось выше. Причем, первая прогулка после болезни на этапах выздоровления должна составлять не более 15 – 20 минут. Второе исключение – погодные условия. Не стоит выводить ребенка с температурой, в том числе и подростка, в дождливую, ветряную и сильно морозную погоду.

Помимо исключений, есть и ограничения. Так, прогулки не должны быть долгими, при теплой летней погоде не более часа, при минусовых температурах и того меньше, 20 – 30 минут. Но при этом, в любом случае, необходимо ориентироваться на состояние ребенка, на его кашель, после начала продуктивного кашля необходимо пробыть на улице еще 15 – 20 минут.

Прогулки должны быть в защищенном от ветра месте, лучше всего отдавать предпочтение прогулкам во дворе, близко с домом. Это условие необходимо для того, чтобы, как только малыш устал и захотел вернуться в постель, не было необходимости терять время на дорогу до дома.