

Дневник лихорадки

Этот дневник помогает врачу разобраться в причине длительной или повторяющейся лихорадки. То, как именно поднимается температура, в какое время и чем сопровождается, нередко важнее самого факта повышения. Заполняйте подробно — это ускорит диагноз.

ИМЯ РЕБЁНКА

ДАТА РОЖДЕНИЯ

ДАТА НАЧАЛА ДНЕВНИКА

КАК МЕРИТЬ

- До 3 месяцев — электронный термометр ректально (точнее всего). У старших — подмышкой или во рту, одним и тем же способом всё время.
- Не мерьте сразу после еды, ванны, активной игры или плача — подождите 15–20 минут.
- Записывайте показатель ровно с термометра, без округления (например, 38,4 — а не «около 38,5»).

КОГДА МЕРИТЬ

- Минимум 4 раза в сутки: утром после пробуждения, в полдень, вечером (18:00–20:00) и перед сном.
- Дополнительно — каждый раз, когда ребёнок кажется «горячим», вялым или, наоборот, очень возбуждённым.
- Если температура поднялась — повторите измерение через 30–60 минут после жаропонижающего, чтобы понять, как оно сработало.

ЧТО ЗАПИСЫВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- **Время и значение** каждого измерения — отметьте точкой на графике (лист 2).
- **Жаропонижающее:** препарат (парацетамол / ибупрофен), доза, время. Через сколько подействовало и на сколько хватило.
- **Самочувствие:** ребёнок играет / лежит / спит / отказывается от еды; пьёт ли воду.
- **Стул и мочеиспускание:** сколько раз, какой характер (особенно у младенцев).
- **Дополнительные симптомы:** кашель, насморк, сыпь (где появилась, какая), боль (где, как описывает), рвота, увеличение лимфоузлов, изменение цвета кожи или склер.

ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ВРАЧА

Паттерн лихорадки — главный диагностический ключ. Один пик в сутки, два пика, держится постоянно высокая, поднимается раз в 3–5 дней — каждый вариант сужает поиск. График на листе 2 показывает паттерн наглядно.

- Самая высокая температура за сутки — обведите её на графике кружком.
- Появление сыпи на пике температуры (или её исчезновение, когда температура падает) — отметьте отдельно, это важно.
- Если жаропонижающее перестало сбивать температуру или эффект стал короче — запишите.

СРОЧНО К ВРАЧУ ИЛИ В СКОРУЮ

- Ребёнок <3 месяцев и любая лихорадка $\geq 38,0$ °С.
- Появилась сыпь, которая **не бледнеет под стеклом** (петехии, пурпура).
- Затылочная ригидность, выбухающий родничок, нарушение сознания, судороги, фокальная неврология.
- Бледность, мраморность, холодные конечности, частое или затруднённое дыхание.
- Отказ от питья, нет мочи >6 часов у грудничка / >8 часов у старшего.
- Резкое ухудшение состояния, ребёнок «не такой, как обычно».

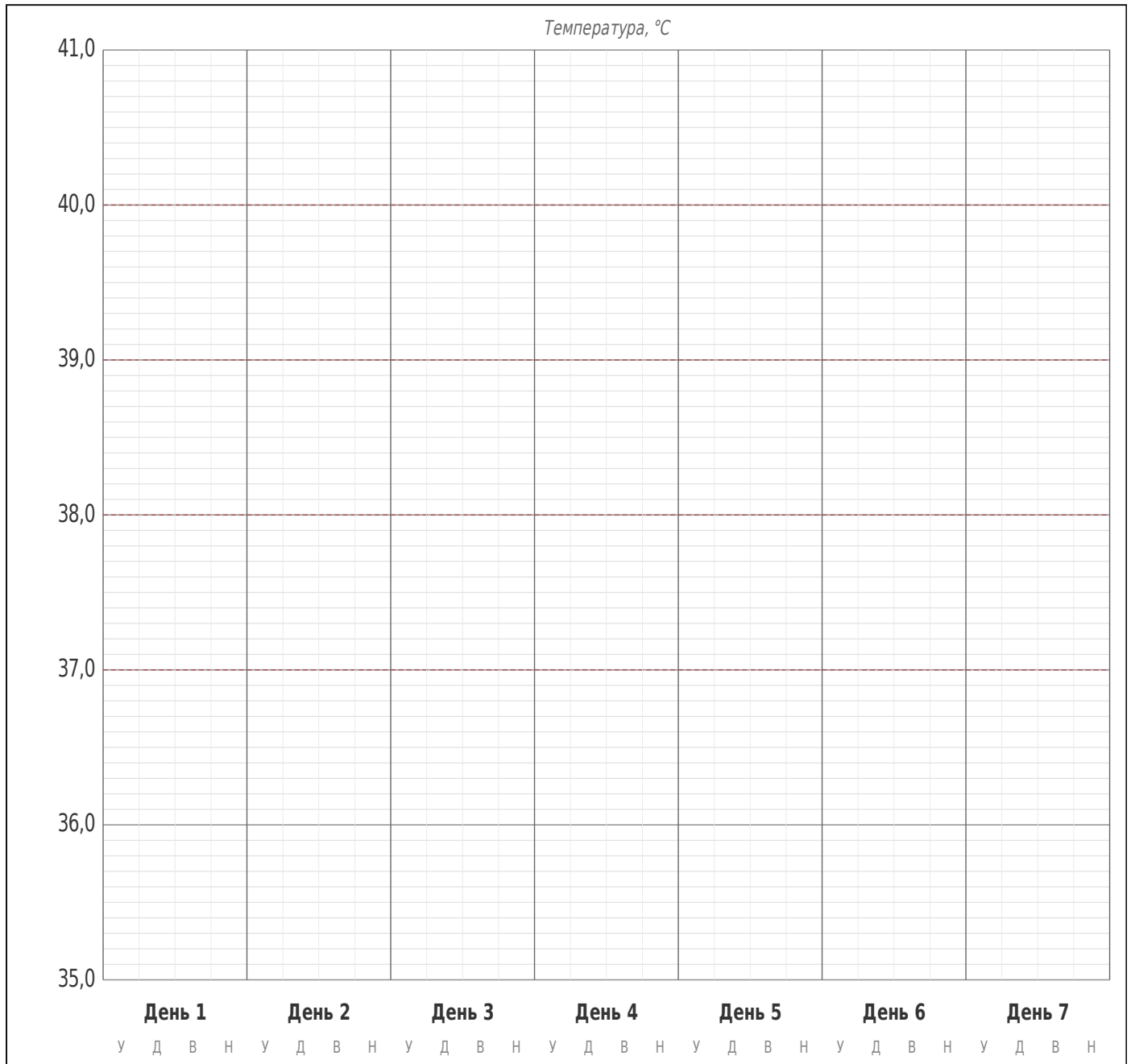
График температуры

Отмечайте каждое измерение точкой на пересечении дня (X) и температуры (Y). Соединяйте точки одного дня линией. Самый высокий пик дня обводите кружком.

ИМЯ РЕБЁНКА

ВОЗРАСТ

ДАТА 1-ГО ДНЯ



— сетка дней
и градусов

----- опорные линии 37 / 38 / 39 / 40
°C

У — утро · Д — день · В — вечер · Н —
ночь

Дневник по дням

Здесь — то, чего нет на графике: жаропонижающие, питание, стул, сыпь, поведение, новые жалобы. Заполняйте каждый вечер, по памяти за день.

ИМЯ РЕБЁНКА

ДАТА 1-ГО ДНЯ

ДЕНЬ / ДАТА	Т МАКС / МИН (°С)	ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ: ЧТО, ДОЗА, ВРЕМЯ, ЭФФЕКТ	ПОВЕДЕНИЕ, ПИТАНИЕ, СТУЛ, СЫПЬ, НОВЫЕ ЖАЛОБЫ
День 1 _____			
День 2 _____			
День 3 _____			
День 4 _____			
День 5 _____			
День 6 _____			
День 7 _____			

Что обязательно отметить, если случилось: сыпь (где, какая, бледнеет ли под стеклом), новый кашель / насморк / боль, рвота или жидкий стул, отказ от питья, необычная сонливость или возбуждение, увеличение лимфоузлов, изменение цвета мочи или стула.