

Скворцов Алексей

ТЕМПЕРАТУРА 38+



Алексей Скворцов

Температура 38+

«Автор»

2026

Скворцов А.

Температура 38+ / А. Скворцов — «Автор», 2026

Градусник показывает 38+, а ты трясёшься под тремя одеялами и стучишь зубами, как будто тебя занесло в Арктику? Поздравляю: твой внутренний термостат — гипоталамус — только что получил взлом от пирогенов. Это не пирожки, если что. Это химические гонцы, которые врубают в теле режим «Адское пламя». Алексей Скворцов объясняет без соплей и занудства: кто ломает твой термостат, зачем организм устраивает дрожь и почему при 38 тебе холодно, хотя лоб горит как сковородка. Микробыдохнут от жара, руки-ноги леденеют, а ты чувствуешь себя то зомби, то героем. Здесь не будет заданий и воды — только факты, диалоги, метафоры и ржач. Ты узнаешь, когда температуру не надо сбивать, а когда пора звать взрослых. Ты не умираешь. Ты — поле боя. И твой организм сейчас в режиме берсерка. Погнали.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕРМОСТАТ В ТВОЕЙ БАШКЕ: КТО ТАКОЙ ГИПОТАЛАМУС И ПОЧЕМУ ОН РЕШАЕТ ВСЁ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алексей Скворцов

Температура 38+

ВВЕДЕНИЕ

Привет, чувак. Если ты открыл эту книгу, значит, твой градусник показал что-то вроде **38**, а ты сидишь, укутанный в три одеяла, и стучишь зубами, как будто тебя занесло в Арктику без шапки. И при этом лоб у тебя горячий, как сковородка, на которой только что жарили блины. Знакомая дичь? Вот и я о том.

Я только что выжил в этой мясорубке. Это было жёстко, но круто. И я расскажу тебе, что происходит с твоим телом, когда оно превращается в ядерный реактор. Без соплей, без паники и без взрослого занудства в стиле «мышцы сокращаются, понимаешь ли». Здесь будет по-человечески: что за фигня творится, почему тебе холодно, хотя ты горишь, и почему это вообще не значит, что ты сломался.

Эта книга — не учебник. Не скучная энциклопедия. Не нотация от тёти, которая считает, что ты просто «перекутался». Это твой личный гид по температурному аду. Я буду рядом и буду объяснять простыми словами: кто в твоей голове крутит ручку термостата, почему микробы получают по шам, зачем тело устраивает дрожь, откуда берётся озноб и почему руки-ноги ледяные, когда внутри пожар.

Сразу говорю: **ты не умираешь**. Ты не слабак. Ты не «просто простыл». Твой организм сейчас врубил режим берсерка. Он поднял температуру, чтобы врагам стало жарко. Да, тебе от этого хреново. Да, это неприятно. Но это не поломка. Это боевой режим.

Вот главный парадокс, с которого у многих сносит крышу: градусник показывает **38**, а тебе **холодно**. Ты трясёшься, просишь ещё плед, надеваешь носки, хотя обычно носки — это оружие добра. Как так? Объясняю на пальцах. В твоём мозге есть босс с пультом — **гипоталамус**. Это твой внутренний термостат. Обычно он держит норму около **36,6**. Но когда в тело врываются микробы, босс сдвигает настройку: «Так, пацаны, теперь норма — 39. Греемся!» И твоё тело при 38 считает, что оно ещё **недогрелось**. Оно думает, что тебе холодно, хотя на самом деле ты уже кипишь. Вот почему тебя трясёт. Вот почему тебе холодно. Вот почему три одеяла кажутся гениальной идеей. Это не глюк. Это твой мозг переписал настройки и орёт: «Добавить градусов!»

Дальше — дрожь. Это не потому, что ты трус. Это твой личный генератор тепла. Мышцы быстро сокращаются и расслабляются, чтобы выжать дополнительное тепло. Ты выглядишь как виброрежим стиральной машины, но это работает. Тело греется. Микробыдохнут. Красота, только зубы стучат.

А ледяные руки и ноги? Это тоже не случайность. Твой организм перекрывает отопление на окраинах, чтобы горячая кровь грела центр — сердце, лёгкие, мозг. Руки-ноги в этот момент как батареи в подвале: вроде есть, а тепла нет. Это стратегия, а не баг.

В этой книге мы разберём всё по кускам: кто такие **пирогены** почему они не пирожки; почему температура — это не враг, а оружие; когда её надо сбивать, а когда пусть работает; почему нельзя просто укутаться в пуховик и ждать; и когда пора звать взрослых, потому что «терпеть» — не всегда героизм. Иногда героизм — это сказать: «Мне реально плохо, нужен врач».

Здесь не будет нытья, скучных терминов и заданий. Термины будут, но я переведу их на человеческий. Заданий не будет вообще. Никаких «запиши в тетрадку», «нарисуй схему» и «ответь на вопросы». Ты и так сейчас в режиме выживания. Просто читай. Если голова варит — отлично. Если не варит — читай медленно и тупи на картинки. Ты имеешь право.

И да, эта книга не заменяет врача. Она объясняет, что творится у тебя внутри, но если температура лезет выше **39**, если тебя трясёт судорогами, если ты бредишь, если дышать тяжело или сыпь странная — это не время для шуток. Это время звать взрослых. Не потому что ты маленький. А потому что ты не терминатор. Даже терминаторы иногда нуждаются в техподдержке.

Короче, чувак. Ты попал в температурную мясорубку. Но ты не один. Я уже прошёл через это и выжил. Теперь твоя очередь понять, как работает твой внутренний реактор. Держись. Пей воду. Не геройствуй. И помни: **холодно при 38 — это не странно. Это твой организм воюет.** А ты в этой войне — главный штаб. Погнали.

ГЛАВА 1. ТЕРМОСТАТ В ТВОЕЙ БАШКЕ: КТО ТАКОЙ ГИПОТАЛАМУС И ПОЧЕМУ ОН РЕШАЕТ ВСЁ

Знакомься. В глубине твоего мозга, примерно там, где ты представляешь себе центр управления полётами, сидит маленький, но дико важный босс. Его зовут **гипоталамус**. Звучит как название трансформера, согласен. Но это не робот. Это кусочек мозга размером с лесной орех, который круглосуточно держит руку на пульте твоего личного термостата. И когда он решает, что пора что-то менять, — меняется всё. Абсолютно всё. Ты даже не успеваешь сказать «мам, мне холодно», как он уже переключил твой внутренний климат-контроль на режим «Арктика» или «Сахара». Он не спрашивает разрешения. Он просто делает. Потому что он — босс.

Представь себе кондиционер. У него есть пульт. На пульте кнопки: «теплее», «холоднее», «выключить». Гипоталамус — это тот чувак, который держит этот пульт и никогда его не выпускает. Даже когда ты спишь. Даже когда ты ешь. Даже когда ты смотришь видосы про котиков. Он всегда на посту. Всегда в наушниках. Всегда на связи. И его главная задача — держать температуру тела в районе **36,6**. Не 40. Не 35. Именно **36,6**. Плюс-минус чуть-чуть. Это его золотой стандарт. Его священный грааль. Его любимая цифра.

Ты сейчас, наверное, думаешь: «Ну и что? Подумаешь, термостат. У меня дома тоже есть термостат. Он скучный». А вот и нет, дружище. Твой домашний термостат просто щёлкает реле и включает батарею. Гипоталамус — это не щёлкалка. Это диспетчер. Это командир. Это тот самый чувак в наушниках с гарнитурой, как в фильмах про спецназ, который орёт в рацию: «Всем постам! Всем постам! Температура снижается! Срочно включить дрожь! Повторяю: включить дрожь!» И все системы твоего тела бросаются выполнять приказ. Мышцы начинают трястись. Сосуды сжимаются. Волоски на коже встают дыбом. Ты покрываешься мурашками. И всё это — потому что один маленький босс в твоей голове решил, что пора греться.

А теперь давай разберёмся, как он это делает. Потому что это реально круто.

КАК РАБОТАЕТ ТЕРМОСТАТ, КОГДА ТЫ НЕ БОЛЕЕШЬ

Ты сидишь на диване. Смотришь мультики. Всё нормально. Температура тела — **36,6**. Гипоталамус сидит на своём посту, попивает виртуальный кофе и посматривает на датчики. Датчики — это нервы, которые постоянно докладывают ему: «Босс, в руках +33. В ногах +32. В животе +37. Всё в норме». И гипоталамус такой: «Отлично, пацаны. Продолжаем наблюдение».

Тут ты выходишь на улицу. Зима. Минус десять. Твоя кожа начинает остывать. Датчики в коже моментально отправляют сигнал: «Босс! Тревога! На периферии похолодание!». Гипоталамус вскакивает, сбрасывает виртуальный кофе и орёт: «Сосуды на коже — сужаются! Мышцы — готовьтесь к дрожи! Волоски — встать! Мы не дадим замёрзнуть!». И вот ты уже дрожишь, руки ледяные, мурашки по всему телу. Ты думаешь: «Брр, холодно». А это твой босс работает. Он не даёт тебе замёрзнуть. Он включает обогрев.

Или наоборот. Лето. Плюс тридцать. Ты бегаешь во дворе. Температура тела начинает расти. Датчики орут: «Босс! Перегрев! Надо охладиться!». Гипоталамус хватается за рацию: «Сосуды на коже — расширяются! Потовые железы — включаемся на полную! Нам нужно испарить влагу и охладить тело!». Ты весь мокрый, красный, как помидор. Тебе жарко. Но ты не перегреваешься. Потому что босс сбросил температуру. Он включил охлаждение.

Видишь, как это работает? Гипоталамус — это не просто термостат. Это **умный** термостат. Он не просто держит цифру. Он реагирует на изменения. Он предугадывает. Он дей-

ствует. Он как тот самый продвинутый кондиционер с датчиками движения и Wi-Fi, только круче. Потому что он — часть тебя. И он никогда не выключается.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ВРЫВАЮТСЯ МИКРОБЫ

А теперь представь, что в твой организм попали микробы. Ну, знаешь, эти мелкие захватчики, которые летают в воздухе, живут на дверных ручках и обожают, когда ты трогаешь лицо грязными руками. Они попадают в твой нос, в горло, в лёгкие. И начинают там хулиганить. Размножаться. Выделять всякие вещества. И вот тут-то и начинается настоящий ад.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.