



# Затяжной ковид у детей и подростков

Полезная информация для врачей и других медработников



Федеральное  
министерство  
здравоохранения

BMG **LONG**  
Initiative **COVID**

## Что такое затяжной ковид?

Долгосрочные последствия для здоровья после заражения коронавирусом SARS-CoV-2 называют **затяжным ковидом**<sup>1</sup>. Согласно определению ВОЗ считается, что ребенок или подросток страдает затяжным ковидом, если:

- у него было подтверждено или подозревалось заражение коронавирусом и
- симптомы появляются в течение 3 месяцев после инфекции и сохраняются не менее 2 месяцев.

У детей и подростков затяжной ковид может возникнуть и в том случае, если после перенесенной инфекции симптомы отсутствовали вовсе или были выражены слабо. Во многих случаях симптомы проходят сами по себе за несколько месяцев. Однако у некоторых больных детей и подростков надолго сохраняются жалобы, которые ухудшают качество повседневной жизни и мешают больным полноценно участвовать в ней.



**Причины** возникновения затяжного ковида сложны и пока не полностью ясны. Исследователи предполагают, что в его основе лежат **разные патологические механизмы**. К ним относятся стойкие воспалительные реакции, сбои в регуляции иммунной системы и вегетативной нервной системы, нарушения микроциркуляции и митохондриального энергообмена.

<sup>1</sup> В этой брошюре термин «затяжной ковид» используется как общее понятие для обозначения и затяжного ковида, и постковидного синдрома. Эти два термина различаются, в частности, лежащими в их основе временными критериями.

## Кто подвержен повышенному риску заболевания?

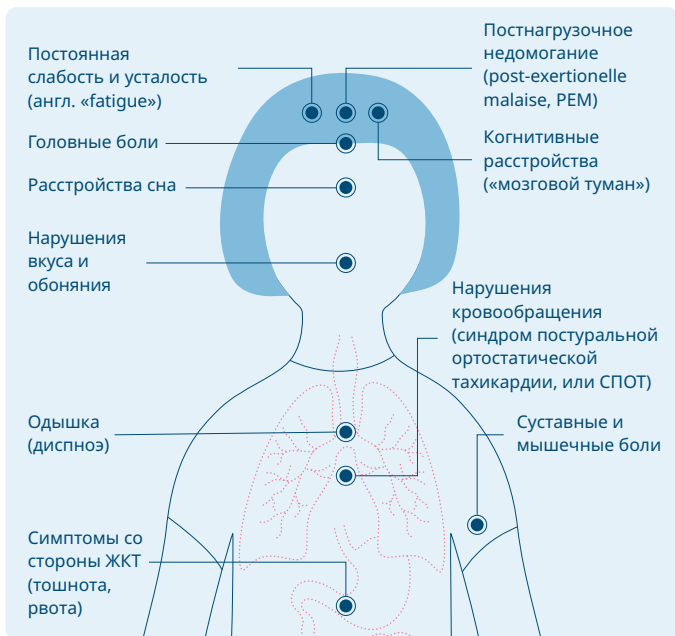
Точных данных о распространенности затяжного ковида пока нет, однако на данный момент складывается впечатление, что дети и подростки страдают от него реже, чем взрослые. В этой возрастной группе затяжной ковид чаще всего встречается:

- у лиц женского пола;
- у лиц юношеского возраста;
- у детей и подростков с определенными ранее перенесенными / имеющимися на момент заражения заболеваниями;
- при изначально тяжелом течении COVID-19;
- при повторном заражении ребенка / подростка вирусом SARS-CoV-2.

## Какие симптомы могут возникать?

При затяжном ковиде отмечаются разнообразные симптомы, которые могут в разной степени влиять на повседневную жизнь детей и подростков.

### Частые симптомы у детей и подростков



**Хроническая усталость** является одним из самых распространенных симптомов затяжного ковида. У большинства больных она сопровождается так называемым **постнагрузочным недомоганием**. При нем симптомы могут усиливаться даже после незначительных умственных или физических нагрузок (англ. post-exertional malaise, сокр. PEM).

Если сильная усталость с постнагрузочным недомоганием и другие симптомы, такие как когнитивные расстройства, нарушения сна, боли, нарушения кровообращения или гриппоподобные симптомы, сохраняются более 3 месяцев, следует заподозрить **МЭ/СХУ** (миалгический энцефалит / синдром хронической усталости) и провести соответствующее обследование.

МЭ/СХУ — это тяжелое хроническое мультисистемное заболевание, часто вызываемое вирусным заболеванием. Оно может сопровождаться значительным ухудшением физического состояния и когнитивных функций. Дети и подростки с тяжелой формой этого заболевания обычно нуждаются в уходе.

## Как диагностируют затяжной ковид?

Первичное обследование обычно проводит педиатр или семейный врач. При сборе анамнеза важно обратить внимание на характерные симптомы. К ним относятся усталость, постнагрузочное недомогание (англ. post-exertional malaise, сокр. PEM), боли, когнитивные расстройства, депрессивные симптомы и тревожные расстройства. Путем физикального обследования и базовой лабораторной диагностики следует исключить другие причины жалоб.

Углубленную диагностику, например в кабинете врача — узкого специалиста или в специализированной амбулатории, имеет смысл провести, если:

- при базовой диагностике были выявлены отклонения;
- симптомы сохраняются более 2 месяцев;
- симптомы тяжелые или ухудшаются с течением времени либо
- симптомы оказывают сильное отрицательное влияние на повседневную жизнь ребенка и участие в ней (например, много пропусков в школе).

Дополнительную информацию при подозрении на затяжной ковид можно найти в консенсусном документе «Унифицированная базовая медицинская помощь детям и подросткам с затяжным ковидом» обществ Конвента DGKJ (Немецкого общества детской и подростковой медицины).

## Как лечат затяжной ковид?

Этиотропной терапии затяжного ковида пока не существует. На передний план выходит **симптоматическая терапия**, в ходе которой следует уделять одинаковое внимание физическим и психологическим аспектам. Лечение должно поддерживать качество жизни пациента, помогать ему справляться с повседневными делами и противодействовать хронизации заболевания. Целью лечения является поддержание качества жизни, способствование преодолению трудностей в повседневной жизни и противостояние хроническим заболеваниям. В зависимости от симптомов применяются разные методы лечения. К ним относятся:

- физиотерапия (например, ЛФК, респираторная терапия);
- логопедия;
- эрготерапия;
- диетотерапия;
- психотерапия / базовая помощь при психосоматических расстройствах;
- назначение вспомогательных средств;
- реабилитационные программы.

Медикаментозная терапия также помогает облегчить симптомы. При этом можно опираться на опыт лечения других постинфекционных синдромов.

При наличии соответствующих проблем медики могут посоветовать семье пациента прибегнуть к дополнительной помощи, например к услугам по психосоциальной поддержке. Всегда следует стремиться к **тесному сотрудничеству** с различными учреждениями, такими как госорганы, образовательные учреждения, больничные кассы и организации пенсионного страхования.

На пользу больным детям, подросткам и их семьям в любом случае пойдет открытый, эмпатический диалог. Любой вид лечения надо согласовывать с семьями.

При **постнагрузочном недомогании** необходимо избегать превышения индивидуальных пределов нагрузки, так как это может привести к стойкому ухудшению состояния больного.

### Что такое регулирование уровня активности?

Регулирование уровня активности — это стратегия борьбы с хронической усталостью или постнагрузочным недомоганием (PEM). Ее часто рекомендуют пациентам с затяжным ковидом и уже довольно давно используют при МЭ/СХУ. Регулирование уровня активности — это внимательное отношение к собственному телу и разумное распределение своих сил. Оно включает в себя, например, выявление и соблюдение своих пределов нагрузки.

Дополнительную информацию можно найти на [информационной странице Немецкого общества изучения МЭ/СХУ](#).



# Где врачам и другим медработникам искать специализированную информацию?

Подробную информацию о диагностике и лечении затяжного ковида можно найти в различных руководствах и консенсусных документах. К ним относятся:

- консенсусный документ «Унифицированная базовая медицинская помощь детям и подросткам с затяжным ковидом» обществ Конвента DGKJ;
- глава «Педиатрические аспекты» руководства класса S1 «Затяжной ковид / постковидный синдром»;
- «Совместное междисциплинарное консенсусное заявление стран D-A-CH по диагностике и лечению миалгического энцефаломиелита / синдрома хронической усталости».

Публикация руководства класса S2k «Диагностика и лечение затяжного ковида в детском и подростковом возрасте» ожидается в 2025 году. Также предлагаются различные специализированные курсы повышения квалификации. Информация о них опубликована на сайте сети специалистов, занимающихся вопросами затяжного ковида, при Университетском медицинском комплексе Шарите в Берлине.

Более подробную информацию можно найти по ссылке [www.bmg-longcovid.de/ru](http://www.bmg-longcovid.de/ru). Здесь Федеральное министерство здравоохранения (ФМЗ) в рамках инициативы ФМЗ «Затяжной ковид» публикует достоверную информацию и научные данные и рассказывает о вариантах помощи детям и подросткам с затяжным ковидом.



# Узнайте больше

Более подробную информацию можно найти по ссылке [www.bmg-longcovid.de](http://www.bmg-longcovid.de). Здесь Федеральное министерство здравоохранения (ФМЗ) в рамках инициативы ФМЗ «Затяжной ковид» публикует достоверную информацию, научные данные и рассказывает о вариантах помощи пациентам с затяжным ковидом.

## Медицинская информация, проверенная специалистами



Информация Федерального министерства здравоохранения  
[www.bmg-longcovid.de/ru](http://www.bmg-longcovid.de/ru)



Информация Института Роберта Коха (RKI) о затяжном ковиде



Информация Федерального центра санитарного просвещения (BZgA) о защите от инфекций:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

## Выходные данные

**Издатель:** Федеральное министерство здравоохранения  
Отдел по связям с общественностью, публикации, 11055 Берлин  
**Редактура:** некоммерческая организация Was hab ich?, 01067 Дрезден  
**Оформление:** die wegmeister gmbh, 70376 Штутгарт  
Авторские права на иллюстрации: Sebastian Vollmert / ФМЗ, Tatjana Balzer / Adobe Stock, Tetiana Soares / Adobe Stock, Kien / Adobe Stock  
**По состоянию на:** ноябрь 2024 г.

### Вы можете бесплатно скачать этот флаер.

Отправка публикации осуществляется федеральным правительством: а/я 48 10 09, 18132 Росток  
Служебный телефон: 030 182722721  
Служебный факс: 030 18102722721  
Эл. почта: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
Заказ по телефону для людей с нарушением слуха и/или речи:  
[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
Онлайн-заказ: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

### Номер для заказа: BMG-G-12203

Данная публикация выпущена Федеральным министерством здравоохранения бесплатно в рамках работы с общественностью и не предназначена для продажи. Запрещено ее использование политическими партиями, агитаторами или сотрудниками избирательных комиссий с целью предвыборной агитации при проведении избирательных кампаний. Этот запрет распространяется на федеральные, региональные и местные, а также на выборы в Европейский парламент.