



Затяжной ковид у детей и подростков

Полезная информация для семей
больных



Федеральное
министерство
здравоохранения

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

Что такое затяжной ковид?

Помимо COVID-19, заражение коронавирусом SARS-CoV-2 также может привести к долгосрочным последствиям для здоровья. Их называют «затяжным ковидом». В большинстве случаев затяжным ковидом страдают взрослые. Однако у детей и подростков тоже может возникать это заболевание. 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.

В этой возрастной группе заболевание чаще встречается у девочек и девушек, подростков, а еще при наличии определенных ранее перенесенных / имеющихся на момент заражения заболеваний и повторном инфицировании коронавирусом. Вероятность развития затяжного ковида также повышается, если течение коронавирусной инфекции было тяжелым. Однако после легкого или бессимптомного течения тоже может развиваться затяжной ковид.

Частые признаки заболевания у детей и подростков



Какие жалобы могут возникать?

Затяжной ковид может вызывать различные симптомы у детей и подростков, причем часто несколько из них проявляются одновременно. Степень их влияния на повседневную жизнь различна.

Постоянная слабость и истощение (хроническая усталость) — одни из самых распространенных симптомов затяжного ковида. Пациент может необычно быстро устать, либо ему может требоваться больше времени на отдых. Однако перерывы и сон почти не улучшают его состояние или помогают лишь на короткое время. Часто усталость сопровождается так называемым **постнагрузочным недомоганием** (англ. post-exertional malaise, сокр. PEM). При нем симптомы могут усиливаться даже после незначительных умственных или физических нагрузок.

Как протекает затяжной ковид?

В большинстве случаев у детей и подростков наблюдаются слабые симптомы, которые **проходят сами по себе за несколько месяцев**. Однако симптомы могут сохраняться и дольше. В очень редких случаях у детей и подростков может развиваться наиболее тяжелая форма затяжного ковида – миалгический энцефалит / синдром хронической усталости (МЭ/СХУ). Это хроническое заболевание возникает также после других вирусных болезней. В некоторых случаях оно не дает больному вести привычный образ жизни.

Причины затяжного ковида пока не полностью ясны. Исследователи полагают, что люди могут заболеть им по разным причинам. К ним относятся длительные воспаления, изменения в иммунной и нервной системах. Роль психики в возникновении затяжного ковида пока изучена недостаточно. С другой же стороны, физические симптомы способны вызывать у больных сильный эмоциональный стресс.

К сожалению, до сих пор существует множество предрас- судков в отношении людей с затяжным ковидом. Поэтому важно, чтобы родственники делились новыми знаниями об этой болезни с людьми вокруг себя.

К кому могут обратиться семьи больных при подозрении на затяжной ковид?

Если родители или заменяющие их лица подозревают, что у их ребенка развился затяжной ковид, то они должны в первую очередь обратиться к **педиатру или семейному врачу**. На приеме врач расспросит ребенка о его жалобах, проведет физикальный осмотр, при необходимости возьмет кровь на анализ. Эти действия помогут исключить другие причины симптомов.

При необходимости врач может направить ребенка к узкому специалисту. Уже существуют специализированные врачебные кабинеты, главным направлением деятельности которых является лечение затяжного ковида у детей и подростков, также в клиниках организован отдельный прием таких пациентов.

Информацию о специализированных амбулаторных учреждениях семьи могут найти, например, с помощью поиска региональных клиник на сайте bmg-longcovid.de.

Как родственники могут помочь больному?

Важно, чтобы родственники сигнализировали о **понимании** симптомов, предлагали ребенку **утешение** и поддержку. Они могут помочь ребенку освоить **стратегии преодоления трудностей** и внедрить их в повседневную жизнь. Дети и подростки должны сосредоточиться на полезных им занятиях. Также будут полезны техники релаксации, такие как йога или медитация.

Дети и подростки с затяжным ковидом нередко страдают от хронической усталости и постнагрузочного недомогания. В таких случаях важной стратегией для бережного обращения со своими силами может стать регулирование уровня активности. Регулирование уровня активности — это внимательное отношение к собственному телу и разумное распределение своих сил. Близкие родственники маленьких детей должны особенно пристально следить за тем, чтобы ребенок **не выходил за свои пределы нагрузки**.



В этом возрасте важную роль играет общение со сверстниками. Родители и заменяющие их лица должны постараться **сделать так, чтобы больные дети и подростки не слишком сильно отстранялись и обособлялись**. Они могут помочь в организации совместных мероприятий. В случае возникновения проблем в школе можно, например, поговорить с педагогами.

Если дети и подростки серьезно страдают от психических расстройств, родственникам следует обратиться к лечащему врачу. При необходимости ребенку может быть оказана **психологическая поддержка**.



Куда семьям больных обращаться за помощью?

Если семье нужна помощь, этот вопрос можно обсудить на приеме у педиатра или семейного врача. Например, в некоторых случаях больничные кассы оплачивают **вспомогательные средства**. В очень тяжелых случаях можно подать заявление на присвоение ребенку степени нуждаемости в уходе или степени инвалидности — это дает право на дополнительные виды помощи.

В случае с затяжным ковидом можно также рассмотреть различные **варианты поддержки**, облегчающие повседневную жизнь. Бесплатную консультацию по таким вариантам готова предоставить Дополнительная независимая консультация по адаптации (EUTB[®]).

Кроме того, семье пациента может быть полезно поговорить с другими семьями о повседневной жизни с затяжным ковидом. Вы не одиноки в этой сложной ситуации и, возможно, опыт других людей пойдет вам на пользу.

Группы самопомощи можно найти во многих населенных пунктах или в Интернете. Список групп самопомощи предлагают Национальный контактно-информационный центр по созданию и поддержке групп самопомощи (NAKOS) и платформа о затяжном ковиде Федерального союза групп самопомощи (BAG Selbsthilfe).

Другие рекомендации и информацию о затяжном ковиде у детей и подростков можно найти в руководстве для пациентов «Затяжной ковид / постковидный синдром».

Где найти дополнительную информацию?

Более подробную информацию можно найти по ссылке www.bmg-longcovid.de/ru. 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.



Узнайте больше

Более подробную информацию можно найти по ссылке 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.

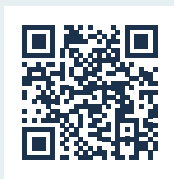
Медицинская информация, проверенная специалистами



Информация Федерального министерства здравоохранения
www.bmg-longcovid.de/ru



Информация Института Роберта Коха (RKI) о затяжном ковиде



Информация Федерального центра санитарного просвещения (BZgA) о защите от инфекций:
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, Nicholas Felix/ peopleimages.com/Adobe Stock, Flashizzle/ peopleimages.com / Adobe Stock, Dragana Gordic/ 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

Заказ по телефону для людей с нарушением слуха и/или речи:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Онлайн-заказ: 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.