

COVID-19 У ДЕТЕЙ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Начало 2020 года ознаменовалось стремительным распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19 («Coronavirusedisease 2019») во всем мире. Новое заболевание поставило перед специалистами здравоохранения новые задачи, связанные с профилактикой, быстрой диагностикой и оказанием медицинской помощи больным. Сведения об эпидемиологии, этиологии, клинической и лабораторной диагностике, а также о профилактике и лечении этого заболевания активно изучаются сейчас медиками и учеными практически всех стран мира.

Из-за пандемии коронавируса в нашей стране, как и по всему миру, объявлены режим карантина и/или самоизоляции, закрылись образовательные учреждения, в том числе ВУЗы, колледжи, школы и детские сады. В связи с этим, естественно, у родителей возникает множество вопросов, как организовать профилактику и в целом жизнь детей на время пандемии, чтобы не только минимизировать риск заражения, но и не причинить вреда детской психике. Этим проблемам и посвящена данная статья. Но для начала попробуем разобраться в теме, что называется, «с цифрами в руках».

Правда ли, что дети меньше подвержены коронавирусной инфекции? На сегодняшний день есть данные о том, что дети болеют коронавирусом реже, чем взрослые. Однако на основе анализа распространения инфекции в мире ученые сделали вывод о том, что вероятность заражения новым коронавирусом у детей практически такая же, как у взрослых. В последнее время в СМИ стали появляться сообщения о тяжелом течении заболевания КВИ среди несовершеннолетних и даже о летальных исходах. К настоящему времени проведены исследования о заболеваемости КВИ у детей — в первую очередь, конечно, в Китае и в США, поскольку именно в этих странах наибольшее число заболевших. Действительно, проведенные по горячим следам исследования показали, что несовершеннолетние болеют COVID-19 реже взрослых, но тем не менее у детей младше 3 лет отмечаются тяжелые формы заболевания. Так, в конце марта стало известно о первом случае смерти младенца от коронавируса в США, а из Китая сообщили о гибели 10-месячного ребенка. В Европе самой молодой жертвой этой инфекции стал 14-летний парень из Португалии, а во Франции 16-летняя девушка. И хотя случаи летальных исходов среди несовершеннолетних на сегодняшний день единичны, главная опасность — пропустить начало заболевания. Дело в том, что у детей

коронавирусная инфекция часто протекает бессимптомно, из-за чего родители не всегда способны вовремя понять, что ребенку требуется срочная медицинская помощь. Например, у умершей 16-летней девушки из Франции из признаков коронавируса был только легкий кашель.

В Китае в медицинском университете Гуанчжоу провели анализ заражений КВИ у детей: согласно его результатам возраст заболевших — от 2 месяцев до 15 лет. По данным исследований, опубликованных в журнале «Nature Medicine», бессимптомная инфекция наблюдалась примерно у 16% детей из 171 зараженных. При этом больше всего среди инфицированных было детей 6-10 лет — 34%, а меньше всего детей до года — 18%. Исследования показали, что у 42% несовершеннолетних преобладали лишь общие респираторные симптомы с повышением температуры тела не более 39°C, и только у 29% наблюдалось нарушение дыхания. Также китайским ученым удалось выяснить, что отличительным признаком, свойственным именно детям, является диарейный синдром.

Центры по контролю и профилактике заболеваний самый полный на сегодняшний день обзор по новой инфекции COVID-19 у детей. В исследовании рассматривается более 2500 случаев заболевания коронавирусом среди детей в возрасте до 18 лет за период с 12 февраля по 2

апреля. Это самая большая выборка детей с COVID-19 на сегодняшний день. Исследование, опубликованное в американском «Pediatrics», показало, что примерно у 90% из обследованных детей заболевание протекало бессимптомно или с легкой степенью тяжести, и лишь 5% детских случаев заболевания были тяжелыми и всего 0,6% критическими. Смертность детей от коронавируса редка и практически во всех известных случаях летальных исходов скорее была связана не с самой инфекцией, а с коморбидными (сопутствующими) тяжелыми патологиями. Наблюдения, проведенные в нашей стране, тоже подтверждают, что дети болеют легче и реже, чем взрослые, и умирают среди несовершеннолетних лишь единицы.

Особенности течения коронавирусной инфекции у детей. Вирус SARS-CoV-2, вызвавший пандемию заболевания COVID-19, поражает и детей, и взрослых, и клинические признаки этой инфекции у пациентов различных возрастных категорий в целом сходны, однако наблюдения показывают, что у детей с подтвержденным диагнозом COVID-19 чаще наблюдаются легкие симптомы, похожие на простуду: не слишком высокая лихорадка, насморк, кашель и только в некоторых случаях дыхательная недостаточность. Проявления общей инфекционной интоксикации (слабость, ломота в мышцах, снижение аппетита, нарушение сна) у детей

выражены, как правило, меньше, чем у взрослых. Установлено, что зачастую у несовершеннолетних коронавирус вызывает не только симптомы респираторной вирусной инфекции, но и желудочно-кишечные расстройства — тошноту, рвоту и диарею. Но тем не менее, даже при отсутствии типичных жалоб и клинических проявлений у детей могут обнаруживаться изменения в легких, характерные для коронавирусной инфекции. Эпидемиологические исследования показали, что для детей в возрасте до 5 лет характерны более серьезные симптомы, включая проблемы с дыханием, а самое тяжелое течение диагностируется у детей первого года жизни — ученые объясняют это тем, что младенцы не имеют такого устойчивого иммунного ответа, как дети старшего возраста и взрослые.

Кроме того, опасность КВИ для детей любого возраста представляет бессимптомное протекание болезни, из-за которого родители далеко не всегда обращаются за медицинской помощью вовремя. Особенно внимательно во время пандемии COVID-19 следует относиться к детям с хроническими заболеваниями, поскольку у них даже, казалось бы, безобидный назофарингит может обернуться тяжелым течением коронавирусной инфекции. Итак, можно резюмировать:

— симптомы у детей, переносщих вирус COVID-19, проявляются реже и чаще в меньшей степени, чем у взрослых;

— чем младше ребенок, тем выше риск заболевания;

— от детей, как и от взрослых, можно заразиться, причем по некоторым данным, в первые две недели SARS-CoV-2 особенно заразен, даже если у носителя нет симптомов — в это время возбудитель проникает в верхние дыхательные пути, и инфицированный человек распространяет вирус, когда кашляет или чихает;

— коронавирусная инфекция может передаваться от детей капельным и фекально-оральным путем, через стул ребенка, поэтому особенно важно максимально соблюдать правила личной гигиены всем членам семьи;

— социальное дистанцирование и повседневная профилактическая культура поведения остаются важными для всех возрастных групп, потому что пациенты с бессимптомным и легким течением заболевания могут играть важную роль в передаче вируса.

Советы родителям — как защитить ребенка от заражения COVID-19. Стивен Л. Зейхнер, доктор медицинских наук, руководитель отдела детских инфекционных болезней Университета Виргинии (США), один из исследователей и авторов в «Pediatrics», формулирует проблему так: «Поскольку у многих инфицированных детей слабые симптомы или даже вообще их нет, важно соблюдать все меры предосторожности, рекомендованные органами здравоохранения. Члены семьи подвергаются наибольшему риску, прежде всего бабушки и

дедушки, а также те, у кого есть хронические заболевания». По мнению ученого, родители должны спросить себя: «Все ли я делаю для того, чтобы предотвратить распространение вируса?» Для того, чтобы иметь право ответить на этот вопрос положительно, родители должны:

— сами соблюдать правила личной гигиены и принцип социального дистанцирования и контролировать в этом смысле своих детей;

— не приглашать никого к себе, полностью отменить все прогулки и игры с другими детьми, походы в гости к родственникам и друзьям;

— не выводить детей на прогулки далеко от дома, тем более на детские площадки — вирус сохраняет жизнеспособность на любых поверхностях до 48 часов;

— научить ребенка тщательно мыть руки несколько раз в день с применением моющих средств по рекомендованным правилам и не касаться ими лица;

— стирать как можно чаще детскую одежду и постельное белье, а также регулярно (лучше ежедневно) проветривать их на улице или на балконе;

— не использовать во время пандемии мягкие игрушки, а моющиеся периодически дезинфицировать;

— не просить кого бы то ни было присмотреть за детьми даже ненадолго, особенно бабушек и дедушек, находящихся в группе риска.

Что важно знать для правильной профилактики вирусной инфекции?

• Вирус — это не живой организм, а покрытая защитным слоем липидной (жировой) оболочки молекула белка (РНК), которая при проникновении вируса в клетки слизистой оболочки рта, носоглотки или глаз превращается в размножающиеся клетки-аутоагрессоры. Поскольку вирус неживой организм, он не умирает, а просто разлагается сам по себе, но в определенных условиях — время его распада зависит от температуры, влажности и типа биоматериала, в/на котором он находится.

• Мыльная пена является лучшим средством защиты от вируса, потому что создает условия для эффективного расщепления его жировых

Таблица

Критерии оценки степени тяжести КВИ у детей и взрослых

Критерии	Степень тяжести			
	легкая	средняя	тяжелая	крайне тяжелая
Выраженность интоксикации	+	++	+++	++++
Лихорадка	<38°C	38°C – 38,9°C	39°C – 39,9°C	= или >40°C
Ведущий синдром	Симптомы ОРВИ	Симптомы ОРВИ и/или пневмония без острой дыхательной недостаточности (ОДН)	Симптомы ОРВИ и/или пневмония с ОДН	Пневмония тяжелой с ОДН. Сепсис
Преморбидный фон	Не отягощен	Наличие отягощенного преморбидного фона усиливает степень тяжести заболевания		

оболочки, после растворения которой начинается непосредственное разложение вирусной РНК. По этой причине «размываться» при мытье рук нужно не менее, чем в течение 20 сек.

- Еще немаловажный момент — все знают, что тепло растворяет жиры, поэтому для мытья рук, стирки одежды и т.д. нужно использовать воду, нагретую выше 25°C. Кроме того, горячая вода создает из моющих средств больше пены, и это делает ее еще более действенной.

- Мытье рук необходимо ДО и ПОСЛЕ туалета, прикосновений к лицу, пище, к телефону, компьютеру, деньгам, ключам, и др. предметам. И не забывайте использовать при мытье рук щетку для ногтей!

- Любое средство с содержанием спирта 62% и более растворяет жиры, в т.ч. внешний липидный слой вируса, поэтому следует использовать санитайзеры для обработки рук и поверхностей предметов с соответствующим составом. В отличие от спиртосодержащих бактерицидных средства не помогают, поскольку вирус не является живым организмом. Водка и парфюмерные средства не эффективны, поскольку в них содержание алкоголя менее 65%.

- Помимо гигиенической обработки рук спиртовыми средствами, необходимо пользоваться увлажняющими и питательными кремами, поскольку эпидермис страдает от спирта, становится сухим и склонным к мацерации, снижая свои защитные свойства — а только здоровая кожа является барьером для вирусов.

- Нельзя вытряхивать использованную или неиспользованную одежду, простыни и т.п. Несмотря на то, что вирус «приклеен» к пористой поверхности тканей, он очень инертен и распадается на них за 3-4 часа. Но если вы встряхиваете материал или используете для его чистки щётку, вирусы попадают в воздух и в течение указанного времени могут осесть на слизистых оболочках глаз и носоглотки.

- Вирусы остаются стабильными в условиях повышенной влажности и холода, в т.ч. создаваемом кондиционерами в домах, автомобилях и

т.п., а в сухой, теплой и солнечной среде они разрушаются достаточно быстро. Ультрафиолетовые лучи расщепляют вирусный белок на любой поверхности, поэтому УФО идеально подходит для дезинфекции при повторном использовании медицинской маски. Но будьте осторожны, т.к. ультрафиолетовый спектр воздействует и на кожный collagen (который тоже является белком) и при передозировке его экспликация повышается риск развития рака кожи.

- Чем больше ограничено жизненное пространство (помещения дома, на работе, в транспорте), тем больше в нем концентрация вируса. И наоборот, чем более пространство открыто или естественно вентилируемо, тем вирусов в нем меньше — поэтому необходимо частое проветривание.

Как организовать режим ребенка в период самоизоляции на благо его физического и психического здоровья?

Конечно, детей нужно защищать от коронавируса, выполняя все возможные меры профилактики, рекомендуемые специалистами. Но при этом не надо забывать, что существуют не менее важные аспекты. Сейчас закрыты для посещения детские и игровые площадки, скверы и парки. Тем не менее, детям нужны движение и воздух, иначе вследствие безвылазного сидения дома начинаются серьезные проблемы со здоровьем, последствия которых может спрогнозировать любой педиатр:

- слабеет дыхательная система
- риск развития бронхолегочных заболеваний;

- за счет явлений лимфостаза в условиях гипоксии страдает носоглотка — любой банальный ринит грозит осложнениями в виде синусита;

- за счет гиподинамии нарушается венозное кровообращение — возникает почти 100% вероятность усугубления или возникновения дискинезий желчевыводящих путей, кишечника, нарушение функций бронхов и легких;

- вследствие ограничения ежедневных привычных процессов социализации появляются или усугубляются проблемы с нервной системой — формируется депрес-

сивная или агрессивная модель поведения вследствие развития синдрома «детки в клетке».

Что можно и нужно делать?

Во-первых, необходимо организовать оптимальный режим жизни детей в условиях семейной самоизоляции, основными задачами которого являются:

- обеспечение достаточного двигательного режима — утренняя зарядка, спортивные тренажеры, танцы под любимую музыку и пр.;

- ежедневные водные процедуры — причем не душ, а ванна, поскольку движение и игры в воде не только восполняют двигательный дефицит, но и снимают эмоциональное напряжение;

- поддерживать связь с природой хотя бы за счет травяных чаев и коротких, но неоднократных прогулок вблизи дома;

- дыхательные упражнения и гимнастика — делать обязательно всем вместе!!!

- общение по возможности НЕ через гаджеты — звонить бабушкам и дедушкам НЕ по мобильному, а по обычному телефону, написать письма родственникам и друзьям и т.п.

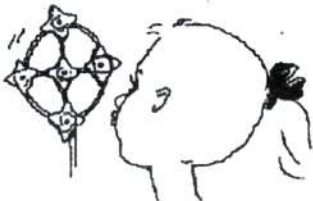
Во-вторых, уделить больше внимания режиму питания — желательно составлять ежедневное меню вместе с детьми и включать в него не только витаминные и полезные блюда, но и те, которые особенно нравятся вашим детям (можно так — одно полезное, одно «вредное», но очень любимое). Большое значение имеет для профилактики и правильный питьевой режим: надо не только пить теплую и даже горячую воду в большом количестве (не менее 1 л в день), но и готовить богатые витамином С настой шиповника, морсы из свежемороженых ягод, делать горячий настой смеси сухофруктов для восполнения дефицита калия и других микроэлементов. Кроме того, для укрепления иммунитета и обеззараживания слизистых оболочек ротоглотки и органов ЖКТ хорошо подойдет фитосбор, содержащий цветки ромашки аптечной, траву кипрея узколистного (Иван-чай), шалфея и тысячелистника —

такой состав подойдет и взрослым, и детям. Причем лучше не использовать готовый сбор, а составить его самостоятельно, вместе с детьми, с учетом вкусового предпочтения каждого члена семьи.

В-третьих, надо обязательно регулярно играть с детьми, но не просто в какие-то привычные для них обыденные игры, а в специальные, полезные для дыхательной и опорно-двигательной системы. Причем вовлекать в эти игры-упражнения рекомендуется не только детей, а всех, кто находится в семье на режиме самоизоляции — родителей, бабушек и дедушек. Основными целями таких занятий являются профилактика гипоксии и гиподинамии путем стимуляции функций дыхательной системы. Такие игры способствуют предупреждению физических и психических нарушений и помогают выполнить конкретные задачи по укреплению здоровья:

- активизировать и улучшить носовое дыхание,
- тренировать и укреплять мышцы лица,
- формировать правильное ритмичное и глубокое дыхание,
- стимулировать углубление дыхания,
- адаптировать дыхание к физическим нагрузкам, которые после окончания режима изоляции неизбежно возрастут из-за смены условий жизни.

Игра-упражнение 1. Чей ветер сильнее?



Что нужно для игры: вертушка (лучше сделанная своими руками) или воздушные шарики.

Ход игры в форме соревнования — чей ветерок «дует» сильнее всех. Все члены семьи по очереди дуют каждый на свою вертушку (у кого дольше крутится, тот победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот победил). Каждому дается по три

попытки. Перед началом соревнования ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и, конечно, вручают какой-то приз.

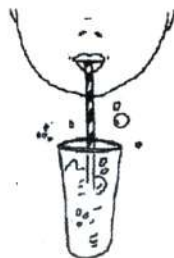
Игра-упражнение 2. Воздушный футбол



Что нужно для игры: настольные футбольные «ворота» (подойдут кубики) и ватные шарики, исполняющие роль футбольных мячиков — у каждого свой! по правилам гигиены.

Игра проходит в форме соревнования — у кого из играющих мячик улетит дальше всего. Все игроки по очереди дуют каждый на свой ватный мячик, стараясь не только попасть им в «ворота», но и дать наиболее мощный «пас». Дуть при этом надо по тем же правилам, что в предыдущей игре. Расстояние пролетевшего «мяча» замеряется и записывается, победитель награждается.

Игра-упражнение 3. Бульки в стакане



Что нужно для игры: стаканы или бутылочки, наполненные на треть водой, индивидуальные соломинки по числу играющих.

Ход игры. Перед каждым участником на столике стоят стаканы или бутылочки с водой и соломинками. Ведущий показывает, как правильно дуть через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубокий вдох через нос и за ним глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. По стартовому сигналу все участники начинают вдыхать и булькать, а ведущий следит за правильностью выполнения упражнения. Тот, у

кого получилось пробулкать дольше всех, получает приз.

Игра-упражнение 4. Белка-полетелка (подходит только для просторных помещений)

Для чего делается? Упражнение помогает формированию правильного ритмичного дыхания, координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, укреплению мышц рук и плеч.

Как играть? Организовать плавный и не слишком быстрый бег-планирование по комнате с раскинутыми в стороны руками и легким наклоном туловища вперед; при этом в такт дыханию руки совершают маховые движения.

Что делать, если ребенок все же заболел? При остром заболевании с признаками ОРВИ необходимо вызвать врача-педиатра, даже если у ребенка нет высокой температуры и явных симптомов COVID-19 (таких, как проблемы с дыханием). Конечно, в таком случае детей не госпитализируют и специфический тест вряд ли назначат, но факт заболевания все же необходимо зафиксировать. Если же у больного ребенка наблюдается затрудненное дыхание, явное снижение обычной физической активности или любые другие тревожащие вас признаки — родителям при вызове врача на дом следует обязательно сообщить о таких проявлениях диспетчеру. Пока врач не пришел, нужно обеспечить ребенку постельный или полупостельный режим (по состоянию) и обязательно обильное дробное теплое питье. При повышении температуры до 39°C можно использовать физические методы охлаждения, а при t выше 39°C нужно уже применять жаропонижающие средства — скорее всего, врач назначит парацетамол. Но помните, что любые медикаментозные средства можно применять только по назначению врача!

Лечение больных коронавирусной инфекцией должно быть ранним, комплексным, и индивидуализированным, т.е. назначаемым в зависимости от степени тяжести и возраста пациента, а также наличия сопутствующих заболеваний и непереносимости лекарственных препаратов. Все

больные с подозрением на коронавирусную инфекцию подлежат немедленной изоляции или, в тяжелых случаях, госпитализации. Пациентам с заболеванием легкой степени тяжести назначается лечебно-двигательный режим, при средней степени тяжести в период разгара — полупостельный, который показан в течение всего периода фебрильной лихорадки и интоксикации. После снижения температуры тела до нормальных значений, исчезновения симптомов интоксикации и в период реконвалесценции можно перейти на обычный возрастной режим. На период болезни назначается щадящая витаминизированная диета.

Этиотропная (противовирусная) терапия. В настоящее время нет доказательств клинической эффективности применения при COVID-19 каких-либо лекарственных препаратов. Анализ литературных данных по опыту ведения пациентов с атипичной пневмонией, связанной с коронавирусами, позволил выделить несколько препаратов различных групп, зарегистрированных в РФ: лопинавир + ритонавир, рибавирин, умифеновир и препараты интерферонов, а также хлорохин, гидроксихлорохин, азитромицин. Однако имеющиеся на сегодня сведения о результатах лечения с применением данных препаратов не позволяют сделать однозначный вывод об их эффективности/неэффективности, в связи с чем их применение — особенно у детей! — допустимо исключительно по назначению врачей в стационаре, и только в случае, если потенциальная польза для пациента превысит риск их применения.

Симптоматическое лечение включает жаропонижающие препараты (парацетамол) для купирования лихорадки, средства

комплексной терапии бронхита (мукоактивные и бронхолитические лекарства, растительные препараты, содержащие плющ, тимьян, первоцвет); капли в нос для лечения ринита и/или ринофарингита и другие симптоматические средства. Антибактериальная терапия может быть показана при осложненных формах болезни, протекающей с воспалительным поражением нижних отделов респираторного тракта (пневмония).

Медикаментозная профилактика с доказанной эффективностью отсутствует. В настоящее время средства специфической профилактики коронавирусной инфекции (вакцины) находятся в стадии разработки.

Стоп панике! Давайте бороться с вирусом, а не с людьми. К сожалению, сейчас ажиотаж и паника вокруг коронавируса доходят порой до абсурда — испуганные быстрым распространением инфекции люди сначала скупали туалетную бумагу и гречку и боялись китайцев, а теперь читают и распространяют безумные фейки о закрытых на карантин городах и очередях из машин скорой помощи. «Вирус» агрессии и враждебности к возвратившимся из-за границы, к заболевшим и к тем, кто с ними контактировал, распространяется по миру чуть ли не быстрее, чем сам COVID-19. В Черновцах, например, под домом, где на самоизоляции была жена заболевшего, провели акцию протеста, в Новых Санжарах устроили беспорядки, чтобы не пустить эвакуированных из Китая сограждан. И это вместо поддержки, сочувствия, предложений помощи. Глава ВОЗ Тедрос Адханом Гебрейесус заявил, что стигматизация опаснее самого вируса. Часто агрессия — первое проявление тревоги и страха. COVID-19 — болезнь новая, многое о ней неизвестно, а нам свойственно бояться неизвестного и ассоциировать свой страх с «другими». Это, к сожалению,

гораздо опаснее, чем кажется. Боясь получить клеймо, люди могут попросту скрывать свою болезнь и сведения о заболевших детях, предупреждает ВОЗ. В результате они могут многих заразить, а сами, не обратившись вовремя за медицинской помощью, даже умереть. Страхи, связанные с инфекцией, препятствуют эффективной борьбе с пандемией. На заблуждениях, слухах и фейках стигматизация растет как на дрожжах, но остановить этот рост каждый из нас в силах! Советами, как бороться со стигматизацией, делятся ВОЗ, ЮНИСЕФ, Центр по контролю и профилактике заболеваний США и другие общественные организации:

- не ведитесь на фейки из соцсетей и верьте фактам из достоверных источников информации (ВОЗ, стопкоронавирус.рф, и т.п.): мы часто просто не владеем информацией;
- поддерживайте тех, кто сейчас борется с коронавирусом и помогает другим, в том числе медиков, волонтеров и социальных работников;
- рассказывайте своим детям и всем близким о простых правилах профилактики и гигиены, о важности поддержания режима самоизоляции.

Давайте помогать бороться с пандемией, а не с людьми! Давайте поддерживать друг друга, а не выливать свою агрессию на других, даже если страшно и тревожно. Обращайтесь за помощью, если потребуется, по телефонам горячей линии: круглосуточные дистанционные консультации бесплатно ведут специалисты Московской службы психологической помощи и неотложной психологической помощи (номера телефонов на сайте mos.ru).

Наталья АРТЁМЕНКОВА,
главный врач-методист
медицинского центра «ЭДАС»,
г. Москва