

Постинфекционная астения у детей: план действий

Постинфекционный астенический синдром

Распространённое явление, наблюдающееся у детей после перенесённого инфекционного заболевания. Первые симптомы возникают через 1–2 нед после болезни и сохраняются в течение 1–2 мес^{1,2}

Клинические проявления

- Повышенная умственная и физическая утомляемость, слабость
- Невозможность полноценно отдохнуть, эмоциональная нестабильность
- Когнитивные нарушения, головные боли
- Нарушения сна и другие

Отсутствие своевременной диагностики и терапии постинфекционной астении может ухудшать работу иммунной системы и приводить к повторному инфицированию^{3,4}

Успешное ведение детей с астеническим синдромом основывается на комплексном подходе, который включает коррекцию режима, медикаментозные меры и психотерапевтические мероприятия⁵.

Тактика восстановления: что рекомендовать родителям?

Шаг 1. Коррекция режима и снижение стресса



- 🕒 Достаточный сон и отдых
- 🏃 Лёгкая физическая активность
- 🍏 Сбалансированное питание
- 🛡 Ограничение психоэмоциональных перегрузок
- 🗣 Консультация психолога при необходимости

Шаг 2. Поддержание местных защитных барьеров

- Промывание носа после посещения мест скопления людей
- Поддержание оптимальной влажности и температуры в квартире



Шаг 3. Медикаментозная поддержка



Для восстановления после болезни возможно применение препарата **ГАЛАВИТ**⁶ (для детей 6-12 лет)

- **При астенических состояниях:** по 1 супп. 50 мг ежедневно в течение 5 дней, затем по 1 супп. каждые 72 часа. Курс – 15 суппозиторийев.
- **Для повышения физической работоспособности:** по 1 супп. 50 мг через день 5 дней.

Шаг 4. Санация очагов хронической инфекции

Скрытые хронические инфекции (например кариес, тонзиллит, аденоидит) могут ослаблять иммунитет

- Напомнить пациенту о плановом посещении стоматолога (1-2 раза в год)
- Направить на консультацию к ЛОРу по показаниям



Шаг 5. Обновление плана вакцинации



- После выздоровления можно обсудить актуальный график прививок, оценить целесообразность вакцинации против пневмококковой, менингококковой и др. инфекций
- Взрослые часто переносят ОРВИ и грипп легко, оставаясь источником инфекции для часто болеющих детей, поэтому в эпидсезон для профилактики у них целесообразно применение препарата **ГАЛАВИТ**.

1. Немкова С.А. Современные подходы к лечению постинфекционной астении у детей и подростков. Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского 2016;95(6):199-204.
2. Левченко Н.В., Богомолова И.К., Чаванина С.А. Результаты катанестического наблюдения за детьми после гриппа А/Н1N1/09. Забайкальский медицинский вестник 2014;2:23-7.
3. Буторина Н.Е., Ретюнский К.Ю. Затяжные системные расстройства в детском возрасте. Екатеринбург: Экспресс-дизайн; 2005. 280 с.
4. Farmer A, Fowler T, Scourfield J, Thapar A. Prevalence of chronic disabling fatigue in children and adolescents. The British Journal of Psychiatry 2004 Jun;184:477-81
5. Немкова С.А. Астенические расстройства у детей: современные подходы к диагностике и лечению. М.: Перо; 2022. 56 с.
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Галавит. РУ ЛСП-002796/10