**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ КОВИДА**

 В начале пандемии медики считали, что COVID-19 у детей протекает в основном в легкой или бессимптомной форме. Но  сейчас  все чаще  отмечается более тяжелое течение ковида у детей в возрасте до года и подростков старше 15 лет, имеющих хронические патологии и сопутствующие заболевания, такие как:

* сердечно-сосудистые заболевания;
* онкология;
* иммунодефицитные состояния различного генеза;
* заболевания легких;
* нейромышечные заболевания;
* энцефалопатия средней и тяжелой степени;
* диабет 1-го типа.

 Чтобы снизить риск серьезных осложнений после ковида у детей, родителям следует знать, какие симптомы COVID-19 встречаются у ребенка. Заподозрить развитие у ребенка коронавируса можно по следующим симптомам:

* выраженная слабость;
* легкое покашливание;
* потеря аппетита;
* боль в горле;
* заложенность носа;
* повышенная температура тела;
* изменение ритма и частоты дыхания;
* боль в груди;
* одышка;
* конъюнктивит;
* расстройство желудочно-кишечного тракта.

 У детей старше 12 лет чаще встречается классическая клиническая картина коронавирусной инфекции. У них возможно развитие интенсивного сухого кашля, боль в горле, наличие насморка, потеря обоняния и вкуса, а также искаженное восприятие запахов. В отличие от пациентов младших возрастных групп, у подростков может возникать недомогание с головной и мышечной болью. Особенно опасен COVID-19 для тех подростков, у которых ранее были выявлены заболевания сердца. Под воздействием вируса повреждается миокард, что приводит к серьезным последствиям, связанным с работой сердца. Даже если главных симптомов не наблюдается, лучше обратиться к врачу, который назначит дополнительное обследование и установит правильный диагноз.

 Если ребенок переболел ковидом и после него держится температура или не проходит кашель или возникают нарушения со стороны других органов и систем, следует незамедлительно обратиться к специалисту. Важный аспект, который поможет предотвратить тяжелое течение последствий ковида – своевременная диагностика постковидных осложнений и реабилитация. Особого внимания требует реабилитация детей, которые перенесли коронавирус в среднетяжелой и тяжелой форме.

 **Рекомендуемый минимум, который может быть назначен врачом для оценки последствий перенесенного ковида, может включать:**

* лабораторные анализы для оценки основных показателей работы сердечно-сосудистой, почечной систем и ЖКТ;
* функциональные исследования (УЗИ сердца, ЭХО-КГ, оценка функции внешнего дыхания и др.);
* рентген грудной клетки;
* УЗИ органов брюшной полости, и пр.

 Основную опасность в виде осложнения ковида у детей представляет мультисистемный воспалительный синдром (ДМВС). Это чрезмерный иммунный ответ организма на проникновения вируса. Как правило, ДМВС развивается через 1-6 недель после острой фазы болезни, даже если дети перенесли легкую или бессимптомную форму COVID-19. К этому времени у большинства переболевших коронавирусом детей ПЦР-тесты на ковид дают отрицательный результат, но при этом обнаруживаются антитела к коронавирусу. Обычно первый признак мультисистемного воспалительного синдрома после ковида у детей – резкое повышение температуры тела до высоких отметок (выше 38 градусов). Гипертермия может держаться в течение суток и более. На теле (по всему или на определенных участках) может наблюдаться сыпь – пятнистая и/или папулезная. Характерными признаками мультисистемного воспалительного синдрома могут быть конъюнктивит, склерит, увеличение лимфоузлов, отеки ладоней и стоп. Один из частых симптомов ДМВС – красный или малиновый цвет языка и опухшие ярко-алые губы. Синдром может привести к поражению желудочно-кишечного тракта, появляются боли в животе, рвота, тошнота, диарея. Результатом ДМВС могут быть кардиологические, почечные, гематологические, дерматологические нарушения, а также поражение ЦНС, дыхательная недостаточность, связанная с поражением легких.

 Общесистемные проявления постковидного синдрома – быстрая утомляемость, нарушения сна, вялость. Со стороны иммунной системы – снижение иммунитета. В большинстве своем, люди, переболевшие ковидом, могут ощущать на протяжении месяца-трех общий дискомфорт: усталость, апатию, нежелание двигаться, что-либо делать. Что касается детей, то они переносят коронавирусную инфекцию в целом легче, чем взрослые. Реже возникают пневмонии и другие осложнения. Но постковидный синдром для детей так же характерен, и проявления его все те же. У детей до года из-за потери аппетита снижается или вовсе отсутствует прибавка в весе. Нарушается сон: ребенок плохо засыпает, тревожно спит и часто просыпается.

 **Как действовать родителям, если они замечают у своего ребенка признаки постковидного синдрома?**

 Если он уже достаточно взрослый и может предъявлять жалобы, надо внимательно прислушиваться к ним, отмечать изменения в поведении и самочувствии, измерять температуру. Если проявления постковидного синдрома есть, надо не паниковать, но и не затягивать обращаться к участковому врачу.

 Как правило, в план реабилитации, в зависимости от течения заболевания и выявленных осложнений, будет включаться: ЛФК, дыхательная гимнастика, аппаратная физиотерапия, остеопатическая коррекция, рефлексотерапия, медицинский и дренажный массажи. Только врач-педиатр сможет подобрать правильную программу реабилитации детей после ковида на основании результатов анализов и обследования.

 **Помочь восстановиться организму ребенка в домашних условиях сможет:**

* проведение курса витаминотерапии (витамин D, B, С, но после рекомендаций врача);
* пребывание на свежем воздухе (прогулки увеличить до 1,5-2 часов);
* регулярное проветривание комнаты, влажная уборка и при необходимости – увлажнение воздуха;
* обеспечение ребенку правильного режима сна;
* проведение лечебной гимнастики (особенно важна дыхательная гимнастика);
* корректировка питания (исключить или значительно сократить сладкую и тяжелую пищу, употреблять больше овощей и фруктов, много пить);
* уменьшить интеллектуальные нагрузки.

 Положительные эмоции и хорошее настроение у детей в период после болезни очень важны для восстановления психоэмоционального состояния ребенка. Поэтому важно отвлечься от своих забот и постараться уделять максимум внимания ребенку. Риск развития постковидного синдрома можно предсказать, основываясь на том, в какой форме человек перенес коронавирус и какие сопутствующие заболевания у него есть. Опасность заключается в прогрессировании этих симптомов. Для того, чтобы это предотвратить, крайне важно провести реабилитацию в максимально короткие сроки после перенесенной болезни.