

## Как болеют дети

Статистика из разных стран показывает, что новый коронавирус не так опасен для детей, как для других возрастных групп: они [реже заболевают](#) (по разным данным, в 1–5% случаев, причем чаще болеют младенцы и дети старше 10 лет), а сама болезнь обычно протекает бессимптомно и очень редко переходит в серьезную форму, требующую госпитализации.

Чаще всего дети заражаются от других членов семьи — вспышки заболевания в школах или детских садах фиксируются редко (причем и в этом случае в первую очередь болеют взрослые). Случаев передачи вируса от заболевшей матери ребенку во время беременности или родов также [не обнаружено](#) (либо данные о них спорны — тесты были сделаны на второй день или позже, и дети могли заразиться уже после рождения).

Не доказана и передача вируса через грудное молоко — скорее наоборот, благодаря антителам, которые в нем содержатся, грудное вскармливание укрепляет иммунитет ребенка.

Однако сам процесс кормления (неважно, грудью или из бутылочки) подразумевает близкий контакт, а значит, повышает вероятность передачи вируса от матери к ребенку. Поэтому маме нельзя забывать о [мерах предосторожности](#).

### Почему дети болеют реже, чем взрослые

Специалисты [объясняют](#) небольшую долю детей среди заболевших разной активностью генов в зависимости от возраста. Вирус SARS-CoV-2 проникает в организм, «цепляясь» за определенный белок-рецептор на мембранах клеток. При исследовании клеток носового эпителия у людей 4–60 лет выяснилось, что ген, который кодирует этот белок, проявляет себя у детей реже, чем у взрослых (то есть с него реже считывается информация для синтеза этого белка). А значит, и соответствующего белка, благодаря которому вирус проникает в организм, у детей вырабатывается меньше.



Согласно [еще одной гипотезе](#), дети меньше болеют в силу особенностей их иммунной системы. Она еще только формируется (находится в «режиме обучения»), а в детском саду или школе дети встречаются с множеством новых для них инфекций, в том числе и с другими коронавирусами. Это может объяснять повышенный (по сравнению со взрослыми) уровень антител в их крови, которые частично защищают их от заражения.

Детская иммунная система имеет еще одно преимущество в борьбе с коронавирусом. У тяжелобольных взрослых нередко развивается избыточная реакция иммунной системы на вирус (так называемый цитокиновый шторм), которая часто приводит к отказу органов. Незрелый детский иммунитет не создает такого же мощного ответа на вирус, и это облегчает течение болезни у детей.

### **Правда ли, что коронавирус может вызвать синдром Кавасаки**

[Синдром, или болезнь Кавасаки](#) — редкое заболевание, при котором воспаляются кровеносные сосуды, без лечения оно приводит к проблемам с сердцем. Среди [симптомов](#) — высокая температура, покрасневшие глаза, сыпь, шелушение кожи, воспаленные лимфатические узлы, язык характерного малинового или клубничного цвета.

Причины такого состояния до сих пор не ясны, [одна из версий](#) — отложенная реакция на вирусную инфекцию. Ее косвенно подтверждает то, что с началом пандемии COVID-19 похожие симптомы у детей [стали появляться гораздо чаще](#). Причем не только у дошкольников (обычно 85% пациентов с синдромом Кавасаки — дети 1,5–5 лет), но и у детей постарше.

В ожидании новых исследований и более точных данных врачи пока назвали это состояние мультисистемным воспалительным синдромом у детей (Multisystem inflammatory syndrome in children, сокращенно MIS-C). ВОЗ в своих рекомендациях по его диагностике [расширила](#) возраст потенциальных пациентов до 19 лет, а американский Центр контроля заболеваемости (CDC) — даже до 21 года. Поэтому если ребенок или молодой взрослый недавно переболел COVID-19 или контактировал с носителем вируса, у него больше 3 дней держится высокая температура и есть другие симптомы из описанных выше, нужно срочно обращаться к врачу: важно, чтобы медицинская помощь была оказана в первые дни.

### **Нужно ли надевать маску на ребенка**

Маски снижают вероятность заразиться (или заразить других), однако у совсем маленьких детей риск от их ношения перевешивает пользу. Японские и американские педиатры [напоминают](#) родителям, что надевать маски на детей младше 2 лет не следует.

Врачи отмечают, что маски могут затруднять дыхание, увеличивая нагрузку на легкие. У маленьких детей и без того узкие дыхательные пути, подчеркивают медики, а под маской не всегда можно вовремя заметить изменения в дыхании, выражении и цвете лица. Кроме того, маленький

ребенок, если ему не хватает воздуха, не всегда сможет снять маску самостоятельно.

Детям старше 2 лет при выходе из дома нужно надевать маски — не только для защиты их собственного здоровья, но и чтобы предотвратить распространение болезни.

Важно помнить, что значительная часть случаев COVID-19 проходит незаметно и, скорее всего, многие из бессимптомных носителей — дети.



### **Коронавирус и посещение врачей**

Хотя дети болеют новым вирусом реже и легче взрослых, пандемия COVID-19 существенно влияет на их обучение, образ жизни и здоровье. Наблюдение у педиатра, прививки, плановая диспансеризация перед детским садом или первым классом — для родителей дошкольников периодические контакты с медицинской системой неизбежны.

Сейчас визиты в больницу или поликлинику, где шансы встречи с вирусом выше, оказались под вопросом. Как лучше поступить, чтобы не подвергать детей лишней опасности и в то же время не пропустить важные медицинские процедуры, пока мы ждем появления вакцины от COVID-19?

#### **Вести ребенка в поликлинику или подождать**

Сейчас лучше не планировать визиты к врачу по несрочным поводам, а диспансеризацию перед детским садом или школой [перенести](#) на более поздний срок. Специалисты советуют проводить только плановые медосмотры новорожденных, а также делать необходимые по возрасту прививки младенцам и дошкольникам.

Если визит к врачу необходим, уточните, как в больнице или поликлинике организованы прием и разделение потоков пациентов. В разных организациях прием здоровых детей могут вести в первую половину дня, а

малышей с недомоганием — после обеда, или «развести» их по разным дням недели.

Нелишним будет выяснить, есть ли там отдельные кабинеты для осмотра больных и здоровых детей, — такая мера не только снижает риски, но и сокращает время ожидания в очереди.

### **Если ребенок болен (не COVID-19)**

Пандемия COVID-19 не отменяет других проблем с детским здоровьем, которые, увы, имеют свойство появляться внезапно.

Если ребенок заболел, для начала попробуйте связаться с педиатром по телефону или проконсультироваться онлайн. Это может помочь выбрать оптимальную стратегию лечения. К тому же сейчас не стоит появляться у врача с больным ребенком без предупреждения, поэтому в любом случае сообщите о своем визите заранее. Выходя из дома, не забудьте надеть на ребенка маску и взять с собой дезинфицирующее средство для рук.

### **Если у ребенка подозрение на коронавирус**

При симптомах COVID-19 (температура, слабость, сухой кашель, боль в горле, потеря аппетита) не стоит тут же ехать в ближайшую больницу — наоборот, лучше ограничить круг общения. Позвоните в поликлинику или напрямую педиатру, опишите симптомы и разберитесь, есть ли основания для беспокойства.

При легкой форме болезни вполне можно лечиться дома — в этом случае следите, чтобы ребенок не перенапрягался, хорошо питался и пил много жидкости. Более конкретные рекомендации даст врач, исходя из вашего случая.

Дети очень редко заболевают тяжелой формой COVID-19, тем не менее нужно внимательно следить за состоянием ребенка. Серьезными симптомами у детей считаются одышка, учащенное или затрудненное дыхание, чрезмерная сонливость и отказ от еды. В таком случае нужно немедленно вызывать скорую помощь.



При лечении детей врачи руководствуются [методическими рекомендациями Минздрава России](#), в которых подробно описаны формы течения болезни, симптомы, диагностика и алгоритмы помощи в разных ситуациях.

## Как помочь детям жить в новых реалиях

Дети особенно тяжело переносят самоизоляцию: они скучают по друзьям и совместным играм, им обидно из-за отмены семейных праздников и поездок к родственникам. Переключить внимание ребенка с грустных мыслей можно, если заранее продумывать, какими [другими занятиями](#) можно заполнить день, не забывая про физические нагрузки, совместные развлечения, правильное питание и достаточное время для сна.

Больше [разговаривайте с детьми](#) о том, как вы видите ситуацию, как она повлияла на вашу семью и общие планы, [объясняйте](#), почему жизнь изменилась и [как уменьшить риск заражения](#).

Помочь детям справиться с вызовами пандемии могут [книги с картинками](#), в которых писатели, иллюстраторы и ученые доступно объясняют, как вирус распространяется и что происходит с человеком, который заразился. Одна из этих книг — [«Ты мой герой: как дети борются с COVID-19»](#) — выпущена под эгидой ООН. Она рассказывает, как дети могут вносить свой вклад в борьбу с распространением коронавируса и справляться с тревогой, а также прививает навыки и привычки, полезные для жизни в сложной эпидемической обстановке.