

Нарушение сна и коронавирусная инфекция у детей

2020 год ознаменован пандемией коронавирусной инфекции, которая не щадит ни взрослых, ни детей



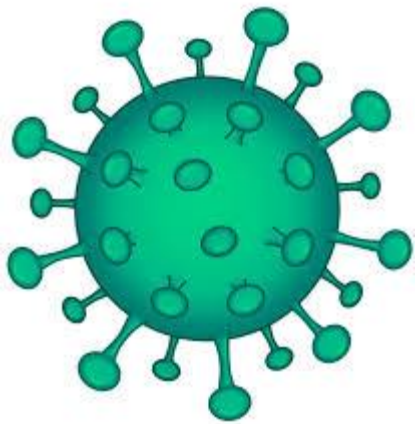
Установлено, что заражение вирусом SARS-CoV-2 детей происходит реже, чем взрослых

У большинства инфицированных новой коронавирусной инфекцией детей заболевание протекает бессимптомно либо схоже с обычной острой респираторной вирусной инфекцией со стандартным набором характерных симптомов, таких как насморк, боль в горле, кашель, повышенная температура, головная боль и т.д.

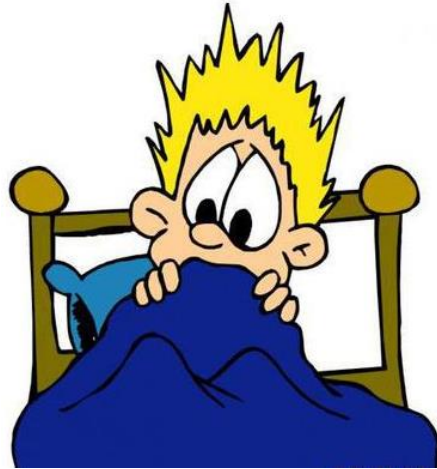


Однако были отмечены и тяжелые формы течения заболевания, которые, в ряде случаев заканчивались летальным исходом

Очень частыми симптомами COVID-инфекции являются



выраженная усталость, слабость



нарушение сна

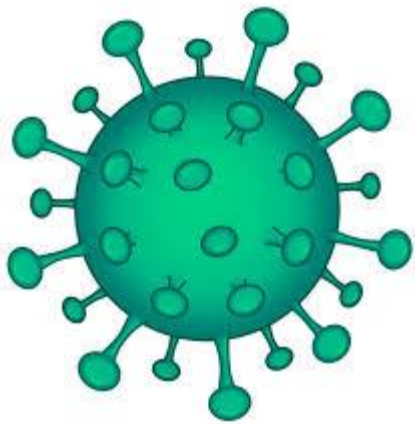
чувство тревоги



снижение памяти
головная боль



Эти жалобы многих пациентов могут беспокоить не только в период самого заболевания, но и на протяжении нескольких недель, а иногда даже и месяцев после перенесенной новой коронавирусной инфекции



Нарушение сна
у детей в период
заболевания или
после перенесенной
коронавирусной
инфекции



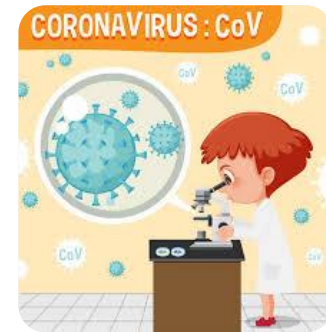
- это проявление так называемого астенического синдрома,
сопровождающего данное заболевание

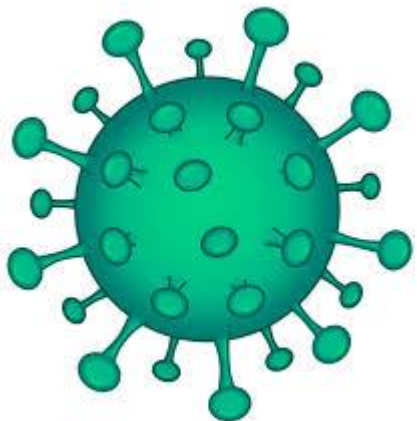


На сегодняшний день объяснить точные
механизмы нарушения сна в данном случае
пока достаточно сложно



Потребуется некоторое
время для их изучения





Качество сна как у детей, так и у взрослых, играет не менее важную роль в профилактике различных заболеваний, лечении и реабилитации, чем медикаментозное и физиотерапевтическое лечение



Огромная роль качественного здорового сна для психического состояния, трудоспособности, мозговой активности и многого другого несомненна и доказана в многочисленных поведенческих исследованиях



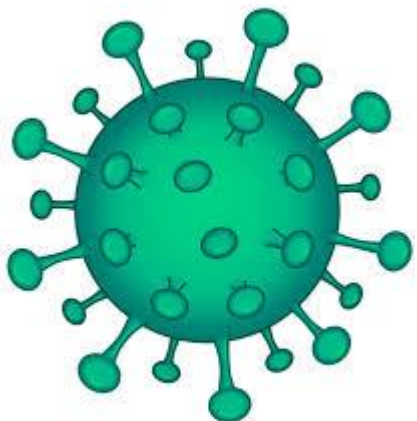
Установлено, что длительное недосыпание приводит к снижению иммунитета, и человек становится склонным к инфекционным и неинфекционным заболеваниям, в том числе и к COVID-19

При этом убедительно доказано, что качественный сон усиливает защитную иммунную функцию и способствует выздоровлению

Все это имеет большое значение в любом возрасте, но особенно важно для детского организма, который интенсивно растет и развивается, и любые неполадки могут грозить весьма серьезными последствиями в дальнейшей жизни человека



Именно поэтому так важно иметь «здоровый сон»



Как восстановить у ребенка «здоровый сон»?

Следуйте нашим рекомендациям:

- Соблюдайте режим сна и бодрствования
- Больше времени выделяйте на отдых, сохраняйте дневной сон
- Спите в темной, хорошо проветриваемой комнате
- Гуляйте на свежем воздухе
- Постепенно увеличивайте физические и умственные нагрузки
- Занимайтесь спортом без вреда для здоровья
- Ешьте здоровую, свежеприготовленную пищу, овощи, фрукты
- Окружите ребенка теплом и вниманием



Если самостоятельно не удастся справиться с нарушениями сна у ребенка, обязательно обратитесь за помощью к врачу-сомнологу!

Приятных снов!