**Что такое «Омикрон?»**

«Омикрон» — новый штамм опасного вируса COVID-19, уже тринадцатый по счету с начала пандемии. Появился в ноябре прошлого года в Южной Африке и стремительно захватил мир. В отличии от первых штаммов, эта мутация с легкостью заражает детей. Врачи уже метко прозвали его «киндер-ковид». Считается, что заболевание «омикроном» протекает более легко, но, увы, это не относится к не привитым пока детям.

**Признаки «омикрона» у детей**

— Симптомы ковида у детей, включая «омикрон», сильно зависят от того, в каком возрасте заболел ребенок, — поясняет педиатр Евгений Тимаков. — Начинается заболевание, как правило, не резко, с легких симптомов ОРВИ. Затем быстро, буквально за пару дней, нарастает, или, наоборот, проходит.

У детей от 0 до 5 лет коронавирус размножается в основном в ЖКТ, проникая через слизистые. Поэтому основные признаки ковида у малышей до пяти лет — боль в животе, тошнота, понос, рвота, температура. Симптомы похожи на ротавирусную инфекцию или отравление.

У детей от 8 до 12 лет наблюдаются следующие симптомы: усталость, насморк и кашель, першение в горле, головная боль, чихание и повышение температуры. Реже — сыпь и диарея.

У детей после 12 лет поражается респираторный тракт: то есть чаще всего «омикрон» проявляется болью в горле, осиплостью, кашлем, насморком, головной болью.

У грудничков ковид проявляется часто вялостью, капризностью, нарушением сна. Если в семье кто-то болен подтвержденным коронавирусом, то велика вероятность, что даже легкое недомогание у новорожденного — это «омикрон».

**Как протекает «омикрон» у детей?**

По-разному. Причем зависит не только от входных ворот инфекции (у детей до 5 лет — это ЖКТ, у подростков — носоглотка), но и вирусной нагрузки. То есть, был ли ребенок целый день с заболевшим в одном помещении или просто мимо проходил — это две большие разницы. Поэтому и симптомы могут варьироваться от обычного насморка или пары пятнышек сыпи до серьезной интоксикации, температуры, сильнейшей головной боли. И, увы, у многих детей «омикрон» протекает все же остро, в больницы попадает много детей с интоксикацией.

**Опасные симптомы «омикрона» у детей**

Детям младшего возраста (до 5 лет) осмотр врача обязателен. У малышей довольно много нетипичных симптомов и родители не всегда могут их распознать. Особенно, если высокая температура. У детей постарше в первую очередь насторожить должно нетипичное для ребенка поведение: усталость, вялость, спутанность сознания, сильная головная боль, подъем температуры, которую невозможно сбить.

Также важно следить за дыханием — оно должно быть ровным, не сиплым, без одышки.

Не должно быть интоксикации (чаще всего она возникает при высокой температуре, но может проявиться и без нее): то есть ребенка не должно тошнить, рвать, не должно быть слабости.

Профессор, педиатр-инфекционист, замдиректора ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Александр Горелов рекомендует срочно вызывать неотложку, если:

у ребенка температура до 38,5 градусов, которая не снижается, а только растет или стоит на месте в течение трех дней;

труднокупируемая диарея (у детей до 5 лет это частый признак «омикрона»);

появление одышки, бледный носогубный треугольник, кажется, что грудь становится впалой. То есть, чем чаще и труднее дышит ребенок, тем больше поводов для тревоги и вызова врача. Врач измерит сатурацию, посчитает частоту дыхания и примет решение о госпитализации.

[**Как распознать коронавирус у детей: советы педиатра**](https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/koronavirus/koronavirus-u-detej/)

**Лечение «омикрона» у детей**

Современные методы

— Пока протоколы лечения не изменились: в первую очередь с самого начала начинаем давать противовирусные — альфа-интерфероны в нос, умифеновир внутрь, — говорит Евгений Тимаков. — Они способны снизить вирусную нагрузку, не допустить осложнений, серьезного течения болезни. Если есть какие-то соматические проявления — нарушение стула (в основном у детей до 5 лет), высокая температура, боль в горле, то начинаем симптоматическое лечение:

даем сорбенты, пробиотики при лечение поносов;

промываем нос при насморке, используем сосудосуживающие, но не более 7 дней;

при высокой температуре (выше 38) — жаропонижающие;

при боли в горле полощем антимикробными растворами, используем противовоспалительные местные средства.

**Диагностика «омикрона» у детей**

В первую очередь — осмотр врача, измерение сатурации, опрос родителей о контактах. К сожалению, тестирование при «омикроне» не так информативно, как при других штаммах ковида.

Во-первых, «омикрон» очень быстро уходит вглубь, поэтому буквально на следующий день вирусная нагрузка на слизистых носа становится минимальной.

Во-вторых, у детей в принципе другой механизм распространения вирусов, поэтому часто тесты бывают ложноотрицательными. Пожалуй, единственно информативный тест берется на второй-третий день после заражения — мазок с неба, задней стенки горла, корня языка. И ребенок перед тестом не должен есть и пить. Другими словами, поймать момент наиболее эффективного проведения теста у детей очень сложно. Особенно, если ребенок выделяет малое количество вируса (короткое время контактировал с заболевшим). Ну и кроме того, сейчас купить тест довольно сложно, а сидеть в очереди, чтобы сделать бесплатный тест в поликлинике, куда опаснее, чем наверняка знать, что у ребенка «омикрон».

**Профилактика «омикрона» у детей в домашних условиях**

К сожалению, если в квартире кто-то болен «омикроном», то уберечь ребенка от заражения практически невозможно. Единственный вариант: полная изоляция заболевшего, кварцевание и постоянное использование респираторов. Но это сложно выполнимый план. При этом соблюдение гигиены, промывание носа, полоскание горла солевым раствором, использование спреев с интерфероном альфа в нос способно снизить вирусную нагрузку — это точно.

**Популярные вопросы и ответы**

В чем основная опасность омикрона для детей?

Он маскируется под другие болезни. И важно не пропустить симптомы других болезней, не принять их за «омикрон».
— Сильная, резкая боль в животе — возможно, аппендицит. Но и «омикрон» дает подобные симптомы.
— Температура и резкая боль в горле — возможно присоединение бактериальной ангины и тут без антибиотиков не обойтись. Но назначить их может только врач.
— Сильная головная боль может быть признаком неврологического заболевания. Особенно, если она не прекращается несколько дней.
— Боли в спине, которые часто бывают при «омикроне» у детей, могут быть симптомом проблем с почками.

**Как дети переносят «омикрон»?**

Мы не знаем, будет ли «омикрон» формировать у детей постковидный синдром, но точно доказано, что другие штаммы, включая «дельту», его вызывают примерно у 13% переболевших детей. А это нарушение когнитивных способностей, нарушение в неврологии — у детей появляются странные страхи, суицидальные мысли. То есть? коронавирус серьезно бьет по нервной системе. А еще может вызвать системное воспаление — затронуть любой орган или сразу несколько.
Также вирус стирает иммунологическую память, то есть «убивает» антитела в другим вирусам и ребенок опять подхватывает их, становится часто болеющим. Именно поэтому сейчас наблюдается буквально вал бесконечных болезней в детских садах и школах. Ведь даже бессимптомно перенесенный коронавирус способен натворить в организме ребенка немало бед.
Как говорит врач Александр Соловьев в своем телеграм-канале: «дети после COVID-19 требуют особого внимания». И приводит возможные риски постковидного синдрома:
— риск развития мультисистемного воспалительного синдрома (через 4-6 недель),
— риск нарушения работы сердца в течение как минимум 3 месяцев,
— риск развития сахарного диабета в первые 6 месяцев,
— риск неврологических нарушений в течение 7 недель.

**Что сделать, чтобы ребенок быстрее восстановился после «омикрона»?**

Все зависит от того, как протекала болезнь. И слишком мало прошло времени с начала эпидемии «омикрона». Но все же есть общие рекомендации.
1. Сдайте анализ крови и мочи спустя две-три недели после болезни. Предполагаемым осложнением после «омикрона» называют нарушение функции почек. Анализы покажут, нет ли воспалительного процесса.
2. «Омикрон» часто плохо влияет на желудочно-кишечный тракт. Поэтому, если были проблемы со стулом, стоит пропить пребиотики как минимум в течение месяца. Не помешают они в любом случае, ведь здоровая микрофлора кишечника нужна для крепкого иммунитета.
3. «Омикрон» влияет на нервную систему. Поэтому, если нет слабости, нужно гулять побольше. Разучить несколько дыхательных упражнений, чтобы «прокачивать» легкие и успокаивать нервы. Соблюдать режим дня: ложиться и просыпаться в одно время. И стараться не перегружаться.
Дополнительные рекомендации от врача Александра Соловьева:
— воздержаться от активных занятий спортом как минимум на 6 недель,
— контроль ЭКГ после перенесенного COVID-19 и при выявленных нарушениях через 3 месяца,
— контроль уровня сахара в крови в течение полугода (как минимум 1 раз в 3 месяца) и однократно уровень гликированного гемоглобина через 4-6 месяцев. Важно придерживаться здорового питания после перенесенного COVID-19, ограничивая потребление сахара,
— при проявлении неврологических симптомов (головная боль, повышенная утомляемость, головокружение) необходима реабилитация как после перенесенной черепно-мозговой травмы (ЧМТ).