

Астенія в дитини – причини і способи лікування



Астенія у дітей - це синдром, при якому характерна підвищена стомлюваність та слабкість. *При астенічному синдромі дитина* постійно перебуває у стані нервового напруження, який характеризується плаксивістю, підвищеною дратівливістю, а у випадку більш сильного прояву - апатією до навколишнього середовища, дітей та дорослих. При постійному тривалому перебуванні дитини в астенічному стані відбувається нервове виснаження організму, що супроводжується неправильною передачею нервових імпульсів в організмі та може призводити до більш важких наслідків. *Астенія особливо небезпечна для малих дітей*, оскільки вона безпосередньо впливає на розвиток організму, який ще не сформувався.

Симптоми астенії у дітей до 1 року

Слід зазначити, що з кожним роком кількість випадків *астенічного синдрому в малих дітей* збільшується. Окремі прояви хвороби помітні ще в ранньому дитячому періоді, оскільки схильність до астенії часто буває спадкова. Діти з такою схильністю, яким менше року, зазвичай дуже збуджені, часто втомлюються під час того, як з ними розмовляють, тримають на колінах або на руках.

Діти грудного віку з астенічним синдромом часто страждають від порушення сну, часто вередують, можуть по декілька разів за ніч прокидатися, плакати і погано засинають. Для того, щоб така дитина заснула, гойдати її на руках та співати пісні не потрібно. Достатньо лише покласти дитину в ліжечко і залишити в кімнаті, щоб була тиша.

Крім цього, в дітей грудного віку бувають інші *симптоми астенічного синдрому*, що передався спадково, а саме:

- малюк може тривалий час плакати без будь-яких причин, але слід впевнитись що він здоровий і не голодний;
- дитину лякають навіть досить помірні та слабкі звуки;
- дитина швидше засинає в тиші, якщо її просто залишити в ліжечку;
- малюк не любить спілкуватись з іншими людьми окрім батьків.

Ознаки астенії у дітей до 10 років

Ознаки астенії посилюються у дітей при їх дорослішанні, вони стають значно виразнішими. При цьому діти стають замкнутими, часто нервуються і дуже швидко втомлюються. Залишатися в колі незнайомих людей або дітей вони бояться, тому адаптуватися за межами свого дому (наприклад, в гостях) таким дітям дуже важко.

В дитячому садку діти з астенічним синдромом зазвичай дуже плаксиві, не хочуть спати вдень, а в окремих випадках можуть навіть бути агресивним по відношенню до інших дітей. При досягненні віку 9 - 10 років такими дітьми досить часто виникають специфічні симптоми астенії, такі як:

- виникнення в дитини сильного головного болю при різких звуках;
- виникнення болю в м'язах при відчутті різкого запаху;
- неприємні хворобливі відчуття при яскравому освітленні.

Однак встановити *діагноз астенія в дитини* іноді досить важко. В першу чергу це пов'язано з нечіткою картиною клінічних проявів, що властиві цій хворобі. Зазвичай лякливість та вередливість малюків списується на специфічний характер, а головний біль, біль у м'язах та інші неприємні відчуття часто пояснюється втомленим станом дитини або розвитком захворювання. Потрібно пам'ятати, що *астенічний синдром в малих дітей* може призвести до розвитку таких ускладнень, як заїкання, астенія, тому при виявленні перших ознак цього стану потрібно якомога швидше показати малюка фахівцям.

Симптоми астенії у підлітків

Основними ознаками астенії у підлітків є дратівливість та постійна втомленість. *Підлітки з астенічним синдромом* можуть грубити старшим і батькам, робити все наперекір та постійно сперечатися без вагомих причин. Тому спілкування з такими дітьми досить проблематичне.

Увагу батьків повинно привернути те, що при астенічному синдромі дитина підліткового віку проявляє низьку успішність у школі через неухважність та неможливість зосередитися. Підлітки часто роблять примітивні помилки під час розв'язування задач, навіть якщо чудово освоїли відповідну тему уроку.

Якщо в підлітка астенія, він досить часто створює конфліктні ситуації в школі, у класі відносини з колективом в дитини напружені через постійні образи ровесників. Потрібно чітко відрізнити втому від астенії. Тут важливо знати, що основна відмінність астенічного синдрому - виникнення слабкості без будь-якої фізичної активності, навіть коли дитина просто

відпочиває або сидить на уроках.

Причини розвитку астеничного синдрому

На даний час вказати конкретні *причини, що призводять до виникнення астенії в дітей*, практично неможливо. Але лікарями було помічено деякі фактори, які можуть спровокувати виникнення цього захворювання, а саме:

- перенесений стрес або значне емоційне перевантаження;
- негативна психологічна атмосфера в сім'ї, яка призводить до постійних стресів у дитини (регулярні скандали і т.п.);
- спадковість, коли батько або (частіше) мати страждають від астеничного синдрому.

Однак це далеко не всі *причини розвитку астенії у дітей*, але всі інші, серед яких можуть бути й більш серйозні, трапляються значно рідше і назвати їх типовими неможливо.

Вид астенії	При яких патологіях виникає
Астено-депресивний синдром	Порушення в роботі центральної нервової системи, важкі форми депресивного стану
Церебрастенія (органічна астенія)	Енцефаліт, менінгіт, порушення кровообігу і травми головного мозку
Соматогенная астенія	Інфекційні захворювання, порушення в роботі органів ендокринної системи, злоякісні пухлини, захворювання крові, патології нервової системи
Нейроциркуляторна астенія	Серцева недостатність, артеріальна гіпертензія і гіпотензія.
Вітальна ендогенна астенія	Шизофренія в початковій стадії

Лікування астенії у дітей

Для лікування *астенії у дітей* використовуються комплексні терапевтичні заходи, які забезпечують досягнення хороших результатів.

Лікування основного захворювання, що викликало астенію. В першу чергу дитину, яка схильна до астенії, потрібно ретельно обстежити. У більшості випадків здійснюється повне обстеження, оскільки встановити діагноз при зовнішньому огляді та на основі аналізу крові майже неможливо. Тільки після остаточного результату обстеження дитині призначається відповідний курс терапії.

Лікування медичними препаратами здійснюється залежно від важкості проявів синдрому астенії. При цьому можуть призначатися ліки, що допомагають позбавитися від гіпоксії, для покращення функціонування нервових клітин, стимуляції пам'яті та розумової діяльності. Серед таких препаратів слід відзначити гліцин і медикаменти ноотропного ряду, які покращують роботу мозку та його кровопостачання. Крім цього дітям обов'язково призначається комплекс вітамінів, залежно від індивідуальних потреб організму.

Дотримання режиму дня (харчування і сну, навчання та відпочинку) - один з найбільш важливих факторів, що сприяє швидкому одужанню та ефективній терапії захворювання. В першу чергу *дитині з астенією необхідний достатній відпочинок*, збагачене киснем чисте повітря, забезпечення організму вітамінами та мінералами, тиша і спокій. Тому дотримання режиму дня є запорукою ефективності лікування дітей з астенічним синдромом.

Профілактика розвитку астенічного синдрому

Для зменшення ймовірності виникнення астенії в дитини батькам можна порадити наступне:

- не давати дітям продукти і напої, що містять кофеїн (міцний чай і кава), оскільки такі продукти збуджують нервову систему, яка ще не сформована;
- виводити дітей кожен день на свіже повітря. Це важливо для всіх дітей і тривалість перебування на вулиці повинна становити не менше двох годин незалежно від погоди, окрім сильного вітру, дощу, морозу і заметілі.
- забезпечити при можливості збагачене вітамінами харчування.

Крім цього дитині з астенією бажано вдень трохи поспати, що захистить від надмірної втоми і дозволить зменшити напруження. З дитячої кімнати потрібно видалити зайві пристрої, такі як комп'ютер, електрообігрівач, телевізор та ін. Тривалість провітрювання дитячої кімнати повинна становити не менше 10 хвилин, а кількість провітрювань - від 4 до 6 разів на добу.

При дуже виразних симптомах астенії можна поспілкуватися з учителями в школі, щоб вони зменшили у рамках шкільної програми навантаження на дитину. Щоб сон дитини був здоровий і повноцінний, потрібно заборонити дивитись у вечері перед сном тривалий час телевізор або користуватись комп'ютером.