

Утомляемость.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОВЫШЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ:

- Чрезмерная активность.
- Обычная инфекция.
- Диабет или гипогликемия (понижение сахара в крови)
- Хроническая инфекция и анемия.
- Другие причины.

ЧРЕЗМЕРНАЯ АКТИВНОСТЬ

Существует разница между нормальной усталостью и ненормальной. Степень активности ребенка может резко меняться - в какое-то мгновение дети могут быть жизнерадостны и полны энергии, но в следующий момент они уже лежат в изнеможении от усталости. Такое «стоп-старт» поведение типично для детей от двух до пяти лет. И усталость после активных игр вполне нормальна. Также, если ребенок долго не ложится спать и вообще недосыпает, на следующий день он будет чувствовать себя усталым. Если что-то тревожит нормальный сон ребенка, например шумный брат или сестра или ночная поездка с родителями в отпуск, он также будет вялым и усталым.

ОБЫЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Второй распространенной причиной внезапной усталости является обычная простуда или острое респираторное заболевание, когда воспаляется горло и болят уши. Иногда такое заболевание вызывают бактерии, особенно гемолитический стрептококк, которые способны вызвать приступы усталости.


ДИАБЕТ И ГИПОГЛИКЕМИЯ

Иногда усталость связана с потерей веса, сильной жаждой и сильным мочеотделением - все вместе эти симптомы предполагают диабет. Если вы столкнулись с подобным случаем, срочно обратитесь к врачу.

У некоторых детей наблюдается пониженное содержание сахара в крови (гипогликемия) накануне обеда или ужина, которое проявляется как рецидивирующая, но временная усталость.

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНФЕКЦИЯ И АНЕМИЯ

Есть немало состояний, которые всегда надо учитывать в случаях повышенной утомляемости ребенка. Это могут быть инфекционные заболевания и анемия, когда способность крови переносить кислород снижена. После перенесенного вирусного заболевания ребенок, как правило, утомляется быстрее обычного. Но некоторые вирусы способны вызвать длительную, изнуряющую усталость, известную как поствирусный синдром усталости, или миалгический энцефаломиелит. При этом ребенок быстро



устаёт, у него появляется боль в мышцах, нарушается координация и возникают другие отклонения. Ещё одной причиной повышенной усталости является инфекционный мононуклеоз - вирусное заболевание горла, которое ведёт к длительному периоду постеврусной усталости. Постоянный сухой кашель и повышенная усталость у ребёнка иногда свидетельствует о пневмонии одного лёгкого. А вот такие заболевания, как туберкулез, инфекционная болезнь почек и зубов редко вызывают усталость.


ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ

В основном дети никогда не устают надолго, но если это происходит, надо прежде всего убедиться, что они ничем не расстроены, не озабочены, отчего могло бы возникнуть это состояние, например страх пойти в школу или нарушение сна. Надо также учитывать индивидуальность ребёнка, поскольку есть дети, которые любят читать книги, а не гонять футбольный мяч весь день. Некоторые дети становятся апатичными, потому что им скучно, другие, в основном неуклюжие дети, притворяются слишком усталыми, чтобы избежать игр, в которых может проявиться их неловкость, вызывающая насмешки друзей. Замечено, что у детей в процессе полового развития и у половозрелых могут быть периоды пониженной активности. И наконец, иногда апатия и вялость может быть вызвана лекарствами, назначенными врачом. В более сложных случаях проявления усталости ребёнок может стать «трудным», раздражительным и даже агрессивным, он становится чрезвычайно рассеянным и сильно потеет.

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

Если у родителей появились подозрения, что у их ребёнка повышена утомляемость, им полезно завести дневник поведения ребёнка. Тогда, возможно, они заметят, что сильная усталость ребёнка регулярно сменяется периодами неумеренной активности. Определите для себя, какой характер у вашего ребёнка - спокойный или нет. Быстро ли ему все надоедает, в каких случаях он возбуждается, что происходит, когда он чем-то заинтересовался. Проследите, чтобы ребёнок вовремя ложился спать и не просыпался по ночам. После перенесённой простуды ребёнок может быть вялым, апатичным в течение десяти дней. Но если эта вялость не проходит и дальше, особенно если у ребёнка было острое респираторное заболевание, то утомляемость может быть результатом гепатита или миалгического энцефаломиелита.

Если повышенная усталость появляется накануне обеда или ужина, вероятно, что у ребёнка понизился сахар в крови (гипогликемия). В этом случае ребёнок должен что-то перекусить между основными приёмами пищи. Гораздо опаснее, когда утомляемость сопровождается другими симптомами, например потерей веса, аппетита и ненормальной жаждой. В этом случае у ребёнка может быть диабет. Если ребёнок очень бледен и одновременно быстро утомляется, это может быть признаком анемии. Повышенная температура в сочетании с затруднённым дыханием может свидетельствовать



о вирусной инфекции. В общем, дети устают ненадолго, но, если усталость длится более десяти дней или имеются другие симптомы, необходимо обратиться к врачу.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ?

Врач должен установить точный диагноз, определив причину повышенной утомляемости. Если исключаются личностные качества, условия жизни и окружающей среды, то необходимо поискать физические причины. Если усталость длится более десяти дней после перенесенных простуды или инфекционного заболевания ушей, ребенка необходимо тщательно обследовать. Диабет можно определить по анализу мочи и крови, но для других инфекционных заболеваний могут потребоваться более сложные исследования.

ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ ЭТОГО НЕ ЗНАЕТЕ, ТО ЗАПОМНИТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Частая утомляемость ребенка считается нормальным явлением.
- Нередко причиной повышенной усталости может быть острое респираторное заболевание или заболевание ушей.
- При долго не проходящей усталости, особенно в сочетании с другими симптомами, необходимо дальнейшее обследование.