

Стрес у дитини: можливості фармакологічної профілактики

Наукові симпозиуми є своєрідним дзеркалом, яке чітко відображає сучасні події в житті суспільства. Кілька років тому медичне товариство активно розробляло заходи щодо боротьби з COVID-19, нині лікарі обговорюють можливості запобігання та лікування жаклих наслідків, пов'язаних із воєнними діями. Науково-практична конференція «Гастротандем: на стику дисциплін» висвітлювала особливості фармакологічної підтримки дорослих і дітей, які постраждали внаслідок російської агресії.

Член-кореспондент НАМН України, завідувачка кафедри дитячих і підліткових захворювань Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика (м. Київ), заслужений лікар України, експерт МОЗ України, доктор медичних наук, професор Галина Володимирівна Бекетова в рамках доповіді «Стрес: чи можна запобігти його негативному впливу на здоров'я дитини?» розкрила нюанси формування гострого та хронічного стресу в дітей під час війни. Згідно з результатами опитування (n=1721), проведеного після початку війни, 77% мешканців України віком 18-65 років відчувають стрес через проведення повномасштабних воєнних дій, 56% – через загрозу подальшої ескалації війни, 40% – через бойові дії поруч із місцем їх проживання, 36% – через значні фінансові труднощі.



Доповідачка зазначила, що стрес являє собою стан організму, що виникає у відповідь на різні види впливу внутрішнього та зовнішнього середовища, які виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини. До стресу може призвести не тільки нервово перенапруження, а й будь-який незвичний вплив (сильні емоції, різкі перепади температури, інфекції), тобто стрес – це реакція організму на сильне почуття або відчуття. Нобелівський лауреат фізіолог Ганс Сельє вважав стрес найважливішим процесом адаптації, який перш за все підвищує опірність організму і тренує його захисні механізми, та виділяв стрес гострий і хронічний.

Гострий стрес виникає в суперечливій ситуації, коли є невідповідність бажань реальним можливостям, що стає травмуючим фактором для людини і обумовлює необхідність різкої зміни стереотипів її діяльності. Він клінічно проявляється порушенням свідомості, мови/пам'яті, низкою емоцій (від страху, люті, гніву до жаху та апатії), тремором кінцівок, почервонінням / зблідненням шкіри, підвищенням серцебиття та тиску, спазмами судин і шлунково-кишкового тракту, потовиділенням, ознобом на тлі надмірного викиду глюкокортикоїдів та адреналіну, коли реалізується сценарій «бий або біжи!»

Під час хронічного стресу людина стикається не з інтенсивним впливом на психіку, який властивий гострому стресу, а з помірними чи слабкими подразниками, які діють тривало та постійно повторюються, реалізуючи сценарій «вода камінь точить». Фізичними ознаками хронічного стресу є постійна втома, поганий сон, головний біль, біль у грудях, животі; зазнає змін соціальна складова здоров'я: погіршується пам'ять, знижуються концентрація уваги, інтерес до життя та працездатність.

Ранніми клінічними ознаками стресу у дітей ясельного й дошкільного віку є безсоння і нічні жахіття та проблеми з харчуванням, а також злість, дратівливість, неконтрольований плач, тремтіння, страх самотності, тривога, повернення до дитячої поведінки. Діти молодшого шкільного віку мають поганий апетит, скаржаться на біль у животі, цефалгію, мають потребу часто ходити в туалет і вважають, що їх не люблять. Вони стають недовірливими, переживають щодо майбутнього, байдуже ставляться до школи та дружи. У підлітковому віці переважають скарги на головний біль, біль у шлунку, злість, відзначаються недовіра до світу, бунтарська поведінка, втрата ілюзій, низька самооцінка.

Для запобігання та нівелювання стресу в дитини потрібно створити умови для забезпечення спілкування з однолітками, які не бачили жахів війни, та доповнити харчовий раціон фізіологічними метаболічними засобами, які здатні посилити її стресостійкість. Ефективно допомагає подолати стрес достатня кількість в раціоні магнію, вітамінів С, Е, В₁, В₆, гліцину. Вони підтримують роботу гормонів, налагоджують нормальну роботу нервової й імунної систем, надовго дають ситість. Вітаміни С та В₁ не синтезуються в організмі, тому повинні поступати в організм з їжею або із саплементами. Вітамін С є потужним антиоксидантом, регулює окисно-відновні процеси, підвищує стійкість до інфекцій, має протизапальну та протиалергічну дію, регулює зсідання крові та проникність капілярів, активує всмоктування калію, заліза, вітамінів В₁, В₆, В₉, активує синтез колагену, а також кортизолу й нейромедіаторів, тобто чинить антистресову дію. Вітамін В₁ стимулює синтез елементів сполучної тканини й АТФ, відновлює процеси клітинного дихання, окислює алкоголь, є нейропротектором, синергістом вітамінів В₆ і В₁₂, коферментом в катаболізмі вуглеводів й амінокислот (зокрема, гліцину). Вітамін В₆ є фіксатором і транспортером магнію, що підвищує стресостійкість організму, синтезується в невеликій кількості мікрофлорою кишечника, бере участь у синтезі нейромедіаторів (адреналін, дофамін, ГАМК), регулює експресію генів транскрипції глюкокортикоїдів, знижуючи чутливість організму до стресу, є коферментом понад 140 реакцій метаболізму (глюкози, ліпідів, амінокислот таурину та гліцину). Гліцин міститься в молочних продуктах, м'ясі, печінці, рибі, яйцях, жирних сортах сиру, бобових культурах, гарбузі, шпинаті, ківі та бананах, волоських горіхах, арахісі,

фісташках. Він являє собою найпростішу заміну амінокислоту, що міститься в усіх тканинах та є регулятором обміну речовин широкого спектра дії. Гліцин є природним гальмівним медіатором, що зменшує виділення активуючої глутамінової кислоти та підвищує рівень гальмівної ГАМК. Він має антиоксидантну дію, забезпечує м'язи енергією, посилює функції мозку, запобігаючи розвитку хвороб Паркінсона й Альцгеймера, є головною амінокислотою структурного білка колагену, поліпшує розумову активність і пам'ять, а також якість сну та вважається природною альтернативою седативних засобів, покращує знешкодження токсинів (фенолу, кетонів, алкоголю), зменшує алкоольне ураження печінки, захищає серце, запобігає накопиченню метаболітів і розвитку ожиріння та цукрового діабету 2 типу, збільшує адаптаційні резерви та стресостійкість.



В арсеналі лікаря є фізіологічний комбінований метаболічний засіб для ослаблення негативного впливу стресу на здоров'я дитини. Це Doppelherz Kinder Гліцин + Вітаміни, кожна жувальна таблетка якого містить комплекс активних антистресових синергічних мікронутрієнтів: гліцин (50 мг), вітамін С (15 мг), вітамін В₁ (0,3 мг), вітамін В₆ (0,4 мг). Doppelherz Kinder Гліцин + Вітаміни може бути рекомендований у раціоні харчування дітей як додаткове джерело гліцину та вітамінів для зменшення психоемоційного напруження та стресу, підвищення розумової працездатності й нормалізації сну. Цей засіб можна застосовувати дітям від 3 років. Комплекс не містить штучних барвників, консервантів, глютену та лактози. Має приємний апельсиновий смак.

Doppelherz Kinder Гліцин + Вітаміни характеризується високою ефективністю та безпечністю, зручністю застосування, німецькою якістю й економічною доступністю.

Підготувала Тетяна Можина

