

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ НООТРОПЫ???

Анна Островерхова, детский невролог

(статья опубликована на странице автора в фейсбук)

Писать о бесполезности ноотропов я начала почти 10 лет назад. Так случилось, что после окончания ординатуры по неврологии мне пришлось идти в интернатуру по педиатрии, я сильно переживала, что растеряю свои знания по неврологии и скромненько консультировала мам на родительских форумах. Когда в ветку случайно попадали доктора, то неизменно звучал вопрос: чем же тогда лечить детей, если ноотропы не эффективны? Я искренне удивлялась вопросу и даже не сразу понимала, всерьез человек спрашивает или шутит. Уже через пару месяцев стало очевидно совершенно: не шутит. Прошло уже много лет, а ситуация не меняется. Под каждым постом о неэффективности ноотропов родители, а самое ужасное, врачи задают вопрос: чем же тогда лечить, если не ноотропами?

Моя подруга, замечательный невролог Гайворонская Елена в своем инстаграме <https://www.instagram.com/p/Bp7pAILnI9L/> ответила на этот вопрос, написав про неврологические заболевания у взрослых и приобщила меня к написанию поста о детских диагнозах)

Вот тот пост <https://www.instagram.com/p/BqcJI5xHvyF/>:

Во-первых, такие диагнозы как перинатальная энцефалопатия, гипертонус, гипотония, синдром повышенной гипервозбудимости, вегетососудистая дистония не могут лечиться ноотропами, т.к. в развитом мире таких диагнозов не существует. Что за ними скрывается? Норма или другая патология (эпилепсия, наследственные болезни обмена веществ, головная боль напряжения, тревожно-депрессивные расстройства и др.). Сначала верный диагноз — лечение потом.

Во-вторых, часто совершенно здоровым детям ставятся совершенно необоснованные диагнозы и назначаются ноотропы. Ребенок на приеме замерз и напряжен- получи записку в карточку о гипертонусе. Ребенок спит или расслаблен- пожалуйста, гипотонус. Дрожит подбородок- на всякий случай тоже ноотропы.

В – третьих, если существует реальная неврологическая патология (ДЦП, эпилепсия), то ноотропами не помочь, не стоит тратить время на их прием.

Итак, поехали!

Задержка моторного развития

1. Сначала надо определиться, а есть ли она, эта задержка, или Вы слишком многого хотите от ребенка. Сроки освоения разных навыков (держат голову, переворачиваться, ползать, сидеть, ходить) могут очень отличаться у Вас и у ребёнка Вашего соседа.

2. Если задержка все- таки есть, то определяемся с причиной: ДЦП, наследственные заболевания.

*Чем заменить ноотропы:

ДЦП: индивидуальная программа реабилитации- лечебная физкультура, эрготерапия, ботулинотерапия и др. Наследственные нейро-мышечные заболевания: ЛФК (растяжки), гормональная терапия и т.д.

Задержка речевого развития :

1. Сначала надо оценить прочие навыки ребенка (интеллект, понимание просьб, игра, внимание, память, мышление), слух, наличие/отсутствие эпилептической активности.

2. Выявить причину задержки, поставить верный диагноз. *Чем заменить ноотропы: слуховой аппарат (при нарушении слуха), противоэпилептические препараты (при эпилепсии), занятия с логопедом, нейропсихологом и т.д..

Повышение внутричерепного давления (гипертензионно-гидроцефальный синдром)

1. В большинстве случаев этот диагноз не соответствует действительности: за ним скрывается либо норма, либо другая неврологическая проблема (головная боль напряжения, мигрень).

2. Когда реально существует повышение внутричерепного давления, у ребенка наблюдается соответствующая клиника: тошнота, рвота, головная боль, увеличение размера головы, выбухание родничка и т. д. *Чем заменить ноотропы: нейрохирургическая операция, например, установка шунта в желудочки мозга.

Ходьба на цыпочках

1. Определиться что перед нами, норма или патология. Если ребенок ходит на цыпочках только иногда, по Вашей просьбе опускается на полную стопу, то это НОРМА!

2. Определиться с диагнозом, если ребенок ходит на цыпочках постоянно: идиопатическая ходьба на цыпочках, ДЦП, укорочение ахиллова сухожилия.

*Чем заменить ноотропы: лечебная физкультура, оперативное лечение, ботулинотерапия

Нарушения сна. В 90% случаев нарушения сна у детей носят поведенческий характер.

*чем заменить ноотропы: поведенческая терапия: режим сна и бодрствования, ритуалы засыпания; комфортные условия сна, самостоятельное засыпание.

Детские истерики *Чем заменить ноотропы: посещение грамотного психолога с последующей коррекцией поведения родителей

Тики *Чем заменить ноотропы: нормализация окружающей психологической обстановки, работа с психологом, терпение родителей, в тяжелых случаях — альфа- адреномиметики, нейролептики, некоторые противоэпилептические препараты.

Эпилепсия *Чем заменить ноотропы (да-да! И даже тут их умудряются назначить): противоэпилептические препараты.

СДВГ

1. Определиться с тем, ребенок активный и непоседливый и ли действительно больной? *Чем заменить ноотропы: педагогические меры, психостимуляторы (в нашей стране запрещены), страттера,

Заикание * Чем заменить ноотропы: нормализация окружающей психологической обстановки, работа с психологом, логопедом

Энурез * Чем заменить ноотропы: коррекция объема выпиваемой жидкости (обратная пирамида жидкости), правильная мотивации у ребенка и родителей, корректный режим сна и бодрствования, мочевого будильник, лечение нефрологической и урологической патологии при их наличии

Головные боли в 90% случаев головная боль первична, возникает сама по себе и не связана с другими причинами («слабые сосуды», остеохондроз, вегето-сосудистая дистония, гипоплазия и извитость позвоночной артерии)*Чем заменить ноотропы: головная боль напряжения: НПВС, психотерапия, антидепрессанты с противоболевым эффектом)

Мигрень: НПВС, триптаны, бета- блокаторы, антиконвульсанты, антидепрессанты с противоболевым эффектом, кандесартан, ботулинотерапия.

Аутизм * Чем заменить ноотропы: поведенческая терапия