گوناگون

نسخه‌نویسی داروهای شیمی درمانی، الکترونیک می‌شود

رئیس و دبیر شورای عالی بیمه سلامت وزارت بهداشت از اقدامات انجام شده برای نسخه نویسی الکترونیک داروهای شیمی‌درمانی و الزامات درنظر گرفته شده برای بیمارستانها و مراکز شیمی درمانی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: دکتر سجاد رضوی از اجرای نسخه‌نویسی الکترونیک در حوزه داروهای بیماران شیمی درمانی خبر داد و گفت: اقدام دیگری که پیگیری می‌کنیم این است که بتوانیم خدمات شیمی درمانی را حوزه تحویل دارو از طریق نسخه الکترونیک انجام دهیم؛ به طوری که مراکز شیمی درمانی موظف شوند که داروها را دریافت کرده و طی نسخه‌الکترونیک به بیماران تجویز کنند تا بیماران برای دریافت داروهایشان سرگردان داروخانه‌ها نشوند.

رضوی ادامه داد: بر این اساس خود بیمارستان و یا مرکز شیمی درمانی باید خودش دارو را تهیه کند و با رعایت استانداردها در اختیار بیماران قرار دهند. در عین حال بیمه‌ها هم مشوق‌هایی را برای این مراکز فراهم می‌دهند به عنوان مثال مطالبات آن‌ها را زودتر پرداخت می کنند. بر این اساس قرار است بیمه ها یکسری مشوق‌ها قرار دهند تا مرکز خودش داروی بیماران شیمی درمانی را از طریق نسخه الکترونیک برای بیماران تجویز کرده و در اختیارشان قرار دهد.

وی تأکید کرد: ما موافق این نیستیم که بیمار برای دریافت داروی شیمی درمانی به داروخانه‌ها مراجعه کند، این کار علمی نیست و در جهت رفاه بیماران نیست. بنابراین ما دنبال این هستیم که بیمه‌ها کمک کنند و بیماران بتوانند داروشان را از داروخانه بیمارستان و مرکز شیمی درمانی دریافت کنند.

رضوی گفت: چند روز قبل بازدیدی در این زمینه از بیمارستان امام حسین(ع) داشتیم که تقریبا سیستم‌های این بیمارستان برای آغاز این کار آماده بود و فکر می کنم تا یک ماه آینده می‌توانیم این اقدام را به صورت پایلوت در بیمارستان امام حسین(ع) آغاز کنیم تا بعدا به تدریج کشوری شود.

سامانه ثبت سفارش کتب درسی تا آخر هفته برای جامانده‌گان باز است

مدیرکل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با بیان اینکه احتمالا سامانه ثبت سفارش کتب درسی تا آخر این هفته برای دانش آموزان باز است گفت: هر زمان که این منو بسته شد، سرویس ثبت سفارش تک جلدی فعال می شود.

به گزارش پیام آشنا، احمدرضا امینی درباره زمان ارائه سرویس ثبت سفارش اینترنتی تک جلدی کتاب‌های درسی اظهار کرد: هنوز سامانه اصلی ثبت سفارش دانش آموزان را نبسته ایم و www.irtextbook.ir فعال است.

وی افزود: هر زمان که این منو بسته شد، سرویس ثبت سفارش تک جلدی فعال می شود. بنابود ثبت‌سفارشات کلی در تاریخ های اعلام شده قبلی انجام شود؛ اما به دلیل کرونا برخی دانش آموزان با تاخیر این کار را انجام دادند.

مدیرکل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با بیان اینکه احتمالا سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی تا پایان این هفته برای دانش آموزانی که هنوز اقدام به ثبت سفارش نکرده اند باز باشد گفت: البته باید شرایط را بررسی کنیم؛ زیرا کرونا برنامه های زمانبندی ما را تحت الشعاع قرار داد؛ لازم بود توقف کنیم تا بچه ها به ثبت نام برسند.

امینی درباره شمار جامانده‌گان ثبت سفارش کتب درسی نیز گفت: تقریبا همه دانش آموزان کتاب های درسی مورد نیاز خود را سفارش داده اند، تنها شمار بسیار اندکی باقی مانده اند که بخشی از آنها دانش آموزان اتباع هستند. این امکان را برای آنها قرار دادیم تا در مدارس ثبت نام کرده و کتب خود را نیز بدون دفعه دریافت کنند.

ارتباط کلسترول بالا در اوایل عمر با بروز مشکلات قلبی در میانسالی

مطالعات نشان می دهد؛ابتلا به کلسترول بالا در اوایل نوجوانی و اوایل دهه ۲۰ زندگی، ریسک حمله قلبی، سکته یا سایر مشکلات قلبی عروقی را در دور میانسالی افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در این مطالعه، محققان دانشگاه مریلند آمریکا حدود ۵ هزار فرد در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. خصایص این افراد، سبک زندگی و فاکتورهای محیطی شأن مورد بررسی قرار گرفت.

«میشل دامانسکی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم کلسترول بالا LDL در اوایل جوانی ریسک ابتلاء به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد و حتی این خطر بعدها هم با وجود کاهش میزان کلسترول LDL ادامه خواهد داشت.»

به عنوان مثال، دو فرد با میزان کلسترول یکسان در سن ۴۰ سالگی در صورتی که یکی از آنها در دوره نوجوانی مبتلا به کلسترول بالا بوده باشد، از نظر حمله قلبی یا سکته با ریسک متفاوتی روبرو هستند و این خطر در فردی که دوره نوجوانی مبتلا به کلسترول بالا بوده به مراتب بیشتر است.

دکتر دامانسکی در ادامه می‌افزاید: «آسیب به عروق خونی در اوایل زندگی غیرقابل بازگشت است. به همین دلیل، پزشکان تغییر سبک زندگی و همچنین داروهایی را برای کاهش سطح کلسترول LDL بالا در افراد جوان برای پیشگیری از مشکلات بعدی توصیه می‌کنند.»

محققان برای پایین نگه داشتن کلسترول LDL، بر ورزش، حفظ شاخص توده بدنی سالم و داشتن رژیم غذایی سالم با میزان کم چربی‌های حیوانی اشباع شده تأکید دارند.

بیماری قلبی عروقی بزرگ‌ترین قاتل مردم جهان است و این یافته‌ها می‌تواند راهی برای نجات جان افراد زیادی باشد.

یک جرعه کتاب

آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ (چگونه تشخیص دهم که باید در رابطه‌ام بمانم یا بروم؟)
نویسنده: مایکل. اس. برودر
مترجمان: شمس‌الدین حسینی-الهام آرام‌نیا
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: «آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ (چگونه تشخیص دهم که باید در رابطه‌ام بمانم یا بروم؟)» کتابی به قلم روان‌شناس بالینی، دکتر مایکل اس. برودر است.

درباره شیوه نگارش کتاب دکتر برودر در مقدمه چنین آورده‌است:

عنوان این کتاب، آیا می‌توانم رابطه‌ام را نجات دهم؟ از شایع‌ترین مشکلاتی بودهاست که من در طول سه دهه در کارم به‌عنوان روان‌شناس بالینی با آن مواجه بودهام. این نه‌تنها سؤالی بسیار شایع است، بلکه برای بیشتر اشخاص و زوج‌هایی که در طول این سال‌ها با من مشورت کرده‌اند، گیج‌کننده بودهاست. امیدوارم این کتاب به‌نحوی به این پرسش پاسخ دهد تا شما به‌سرعت بتوانید تصمیمی درست بگیرید و به راه‌حلی برسید که برایتان قانع‌کننده باشد.

برای این‌که موضوع مورد بحث را ساده کنم، در سراسر کتاب برای روابطی همچون ارتباط زناشویی، ارتباط بین نامزدها، کسانی‌که در مرحله‌ی آشنایی هستند یا هر نوع ارتباط بلندمدت یا کوتاه‌مدت و هر نوع جهت‌گیری جنسی، از اصطلاح رابطه استفاده می‌کنم که همچنین شامل زوج‌هایی که از هم طلاق گرفته‌اند، در فکر آشتی هستند یا می‌کوشند قطع رابطه‌ی خود را توجیه کنند نیز می‌شود. شما می‌توانید از این کتاب استفاده کنید اگر:

-در رابطه‌ای مشکل‌دار قرار دارید (مانند رابطه‌ای پرتلاطم، بدون شور و هیجان یا یک‌طرفه) و می‌کوشید بفهمید آیا باید به رابطه‌ی خود ادامه دهید یا آن را ترک کنید و ادامه‌ی رابطه را رهایی از آن چه مشکلاتی برای شما به‌دنبال خواهد داشت.

-به رابطه‌ای تمام‌شده چسبیده‌اید و با گفتن جملاتی مثل: «اگر من فلان کار را انجام می‌دادم، هنوز هم در کنار هم شاد بودیم» یا خودتان مناظره‌ی ذهنی دارید و بدین طریق موجب ناراحتی خود می‌شوید.

-می‌کوشید بفهمید چه عاملی موجب تخریب و قطع رابطه‌تان شد تا دوباره همان الگوهای قدیمی را تکرار نکنید.

-سعی می‌کنید بفهمید چرا رابطه‌تان با فردی که به شما نزدیک بود- مثل والدین، یکی از اعضای خانواده یا دوست - قطع شده است، هرچند از بیرون کاملاً کارآمد به‌نظر می‌رسیده‌است.

-سعی دارید الگوهای رفتاری یا نگرش‌های خود یا طرف رابطه‌تان را درک کنید. شاید بدین‌طریق بفهمید که چرا رابطه‌هایتان ادامه نمی‌یابد یا به‌نظر می‌رسد آن رضایتی را که می‌خواهید از آن‌ها بدست نمی‌آورید.

حکیم زاده: آموزش مجازی پیش‌دبستانی‌ها رایگان شد

معاون آموزش ابتدایی از ثبت نام مجازی و رایگان نوآموزان پیش‌دبستانی خبر داد و گفت: این ایلاغ شامل کسانی که در دوره پیش دبستانی در مدارس غیردولتی و کلاس‌های ضمیمه دولتی ثبت نام شده اند، نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رضوان حکیم زاده- معاون آموزش ابتدایی در خصوص بخشنامه جدید وزیر آموزش و پرورش برای ثبت نام مجازی و رایگان نوآموزان پیش دبستانی گفت: ایلاغ بخشنامه آموزش مجازی رایگان به معنی توقف فعالیت‌های در حال انجام در واحد پیش دبستانی ثبت نام شده در مدارس غیردولتی و کلاس‌های ضمیمه دولتی نیست.

وی ادامه داد: بر اساس اصول علم تعلیم و تربیت کودکان از طریق ارتباط و تعامل و دست ورزی و فعالیت‌های عملی یاد می‌گیرند و هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین تعامل مستقیم کودک و مربی شود. معاون آموزش ابتدایی تصریح کرد: با در نظر داشتن اهمیت دوره پیش دبستانی و با توجه به کاهش آمار ثبت‌نام به دلیل دغدغه‌های خانواده‌ها برای حضور کودکان در مدرسه، دستورالعمل اجرای مجازی آموزش پیش دبستانی ارائه شده است که ماهیتی غیر حضوری دارد و بر بستر آموزش‌های تلویزیونی و بستر شبکه شاد می‌باشد و فرصت‌های یادگیری را فراهم می‌نماید تا کودکان عزیز بتوانند در معرض دریافت برنامه‌های تربیتی قرار گیرند و بدون برنامه رها نشوند و بتوانند آمادگی‌های لازم را برای پیش دبستانی بوده از مناطق آموزشی درخواست کرد همچنان حمایت‌های لازم را برای برگزاری کلاس‌های حضوری و ترکیبی نوآموزان داشته باشند.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش در خصوص شرایط ثبت نام نوآموزان در آموزش‌های غیرحضوری رایگان گفت: این فرصت فقط برای نوآموزانی است که تا به حال در سامانه سناد ثبت نام نکرده اند و نوآموزان ثبت نام شده در واحدهای آموزشی مشمول این بخشنامه نمی‌باشند و برنامه‌های آنها با جدیت در بستر واحد مدرسه دنبال خواهد شد و آموزش غیر حضوری فقط برای شرایط اضطرار است و راهکار مرجع ما نیست.

حضور نوآموزان در مدرسه فراهم کنیم حکیم زاده به اقدامات نظام‌های آموزشی پیش‌رو در اولویت دادن حضور نوآموزان پیش دبستانی در محیط مدرسه اشاره کرد و با بیان اینکه در کشورهای پیشرو اولویت بازگشایی یا دوره پیش دبستانی بوده از مناطق آموزشی درخواست کرد همچنان حمایت‌های لازم را برای برگزاری کلاس‌های حضوری و ترکیبی نوآموزان داشته باشند.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش در خصوص شرایط ثبت نام نوآموزان در آموزش‌های غیرحضوری رایگان گفت: این فرصت فقط برای نوآموزانی است که تا به حال در سامانه سناد ثبت نام نکرده اند و نوآموزان ثبت نام شده در واحدهای آموزشی مشمول این بخشنامه نمی‌باشند و برنامه‌های آنها با جدیت در بستر واحد مدرسه دنبال خواهد شد و آموزش غیر حضوری فقط برای شرایط اضطرار است و راهکار مرجع ما نیست.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، داشا به یاد می اوریم!

- کوریمک مک کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

ویتامین E در رشد مناسب سیستم عصبی ضروری است

محققان در مطالعه بر روی ماهی زبرافیش مشاهده کردند چنین های ایجادشده از مادر دارای کمبود ویتامین E، دارای مغز و سیستم ایمنی ناقص بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «صارت ترابر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اورگن آمریکا، در این باره می گوید: «این نتیجه بسیار جالب است چراکه مغز به خاطر عدم وجود ویتامین E کافی دچار نقصان فیزیکی می‌شود».

زبرافیش هااز لحاظ میزان مولکولی، ژنتیکی و سلولی بسیار شبیه انسان‌ها هستیم از اینرو بسیاری از یافته‌ها قابل تعمیم به انسان هستند

در یک جنین، پریمورد یوم مغز و لوله عصبی زود ظاهر می‌شوند و سیستم عصبی را تشکیل داده و تمام اندام‌ها و ساختارهای بدن را عصب کشی می کنند. بدون ویتامین E، جنین زبرافیش با نقص در لوله عصبی و عیوب مغزی روبرو بود.

ترابر در ادامه می‌افزاید: «آنها نوعی نقص لوله عصبی ناشی از کمبود اسیدفولیک بودند و حال ما دریافتیم نقایص لوله عصبی و نقایص مغز ناشی از ویتامین E در تشکیل مغز نقش دارند»

ویتامین E که نام علمی آن، آلفا توکوفرول است، نقش‌های بیولوژیکی زیادی دارد و در رژیم‌های غذایی انسان اغلب از طریق روغن‌ها مانند روغن زیتون تأمین می‌شود. همچنین این ویتامین به مقدار زیاد در مواد غذایی مانند فندق، تخمه آفتابگردان و آووکادو یافت می‌شود.

به گفته محققان، گیاهان هشت نوع مختلف ویتامین E ایجاد می کنند و انسان همه آنها را جذب می کند اما کید فقط قادر به بازگرداندن آلفا توکوفرول به جریان خون است. همه انواع دیگر این ویتامین، متابولیزه شده و دفع می‌شوند.

طبق گزارشات، زنان باردار با ویتامین E کم در پلاسما خون شأن باافزایش خطر سقط جنین روبرو هستند.

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

دوشنبه‌ها با میترا انصاری

یک غذای پاییزی با دسر کدوحلوایی

خوراک کدو

۱- کدو درشت ۴ عدد تگینی درشت
۲- گوجه فرنگی ۴ عدد کوچک حلقه
۳- گوشت چرخ‌کرده بدون چربی ۲۵۰ گرم
۴- روغن زیتون ۴ قاشق
۵- تمک و فلفل کمی (فلفل دلخواه)
۶- زنجبیل، زردچوبه، دارچین کمی
۷- زعفران دمشده ۲ قاشق غذاخوری
۸- پیاز ۱ عدد درشت تگینی

طرز تهیه

پیاز را در روغن یک حرکت دهید زردچوبه، دارچین، زنجبیل و تمک و فلفل بپاشید. گوشت را در پیاز و روغن برزید و یک حرکت هم به گوشت دهید گوجه فرنگی را در یک ظرف مخصوص پخت برزید و کدوها را(با پوست) روی گوجه فرنگی ریخته و روی کدو را گوشت و پیاز طعم دار شده را برزید و تصف فنجان آب روی تمام مواد ریخته شعله را متوسط نگه دارید بخار غذا که بالا آمد، شعله را کم و درب ظرف غذا را بگذارید و به حالت دم نگه دارید تا خوراک پخته و جا افتاده شود یک ربع قبل از سرو زعفران را روی تمام خوراک بپاشید و سپس خوراک را سرو و میل نمایید این خوراک گرم را سرو کنید اصل مهم در پخت غذا سرخ نکردن مواد اولیه، و بخارپز کردن خوراک می باشد.

دسر مناسب سبزیجات: زیتون، توشیدنی دوغ است.

دسر کدو حلوایی

دو تکه کدو حلوایی را در اندازه چهار انگشت دست برش بزنید و از پوست بگیرید در تابه ای در دار یک فنجان کوچک آب بریزید.

کدوی برش خورده را کف تابه بچینید در تابه را بگذارید و روی شعله کم قرار دهید، بخار آب که بالا زد، پنج دقیقه بعد، کدو پخته است.

یک کره ۵۰ گرمی را روی کدوها و دور و برش بریزید تا کدو با کره کمی نفت بخورد.

روی هر کدو یک مغز گردو خرد کنید و توش جان کنید

روزنه

کنترل تب و نکاتی که باید در مورد آن بدانید

وقتی تب دارید، در مورد یک چیز مطمئنید و آن هم این که می‌خواهید هر چه زودتر از آن خلاص شوید. در این مطلب هر آنچه لازم است در مورد تب بدانید به شما می گوییم و اینکه چه می‌توانید بکنید تا تبتان پایین بیاید و احساس بهتری پیدا کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اساساً تب هم می‌تواند علامت خوبی باشد که نشان می‌دهد بدن شما در حال تلاش برای برگرداندن سلامتی شماست. حالا شما چگونه می‌توانید در این کار به بدنتان کمک کنید.

تب را با تبسنج اندازه بگیرید

اگر احساس می‌کنید تب دارید، فوراً تبسنج را بیاورید و دمای بدنتان را اندازه بگیرید. دمای بدن هر کسی متفاوت است و دمای بدن ما در زمان‌های گوناگون روز و تحت تأثیر یک سری از عوامل دیگر می‌تواند تغییر کند. مثلا دمای بدن زنانی که هنوز بالسه نشده‌اند، طی تخمک‌گذاری نوسان دارد؛ اما اگر موجه شدید دمای بدنتان کمی بالاتر از حد نرمال است این مسئله را نادیده نگیرید. اگر دمای بدنتان به ۳۷.۵ یا بالاتر رسید یعنی وارد محدوده‌ی تب شده‌اید و اگر دمای بدن به بالاتر از ۴۰ درجه رسید، می‌تواند علامت یک عفونت جدی و خطرناک باشد که نیازمند اقدام فوری پزشکی است.

تا جایی که می‌توانید آب بنوشید

وقتی تب دارید، مایعات دوست شما هستند. تب باعث کم آب شدن بدن می‌شود و شما باید مایعات از دست رفته‌ی بدن را جبران کنید. آب، چای کمرنگ و سوپ رقیق مرغ همگی مایعات خوب و مفید هستند. پزشکان معمولاً برای کودکان در این مواقع، مایعات الکترولیت‌دار تجویز می‌کنند.

اگر می‌توانید غذا بخورید، اما نه به زور

وقتی بدن شما به دلیل عفونت تب دارد، ممکن است دچار ناراحتی معده یا حالت تهوع هم بشوید و البته طبیعی است که اشتهایتان را هم از دست بدهید. بنابراین سخت است در حالی که میل به غذا ندارید، چیزی میل کنید. پس هرگز کسی را که تب دارد وادار به غذا خوردن نکنید. اما اگر احساس می‌کنید دوست دارید چیزی بخورید، یک کاسه سوپ مرغ گرم می‌تواند در این شرایط بسیار برایتان مناسب و مفید باشد. در مطالعه‌ای که تقریباً دو دهه پیش انجام شد، محققان نشان دادند که سوپ مرغ یا سوپ جوجه در واقع دارای خواص دارویی است. سوپ مرغ می‌تواند حرکت گلبول‌های سفید خون که با عفونت مبارزه می‌کنند را کند کرده و این اتفاق باعث تسکین علائم سیستم تنفسی فوقانی می‌شود.

بدنتان را خنک نگه دارید

شواهدی وجود ندارد که نشان دهد پتوپیچ کردن کسی که تب دارد و تلاش برای درآوردن عرق او تب را پایین می‌آورد، این کار در واقع سودی ندارد. در عوض باید سعی کنید بدن و محیط را خنک نگه دارید تا احساس بهتری پیدا کنید. یکی از راه‌های خنک کردن بدن، گرفتن دوش آب ولرم یا آب سرد یا دراز کشیدن در وان با دمای آبی است که در آن احساس بهتری دارید. استفاده از کمپرس سرد در ناحیه گردن، زیر بغل یا پیشانی نیز می‌تواند از طریق تبخیر، پوست بدن را خنک کند. این روش‌ها، علت اصلی تب را برطرف یا درمان نمی‌کنند، بلکه فقط کمک می‌کنند حین مبارزه‌ی بدنتان با یک بیماری یا عامل بیماری‌زا، کمتر احساس بی‌قراری کنید و اذیت شوید.

استراحت کنید

طبیعی است که وقتی تب دارید دلتان بخواهد در رختخواب بمانید. وقتی تب دارید یعنی سیستم ایمنی‌تان در حال کار و تلاش مداوم برای جنگیدن با عفونت است. پس با استراحت کردن به بدنتان فرصت مبارزه دهید. مطالعات نشان می‌دهند خوابیدن و استراحت کردن، قدرت سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت را افزایش می‌دهد. وقتی تب دارید یعنی سیستم ایمنی‌تان در حال کار و تلاش مداوم برای جنگیدن با عفونت با بیماری است که دارید. پس با استراحت کردن به بدنتان فرصت مبارزه دهید. مطالعات نشان می‌دهند خوابیدن و استراحت کردن، قدرت سیستم ایمنی در مبارزه با عفونت را افزایش می‌دهد.

یک داروی تببُر مصرف کنید

استامینوفن و ایبوپروفن، معروف‌ترین و متداول‌ترین داروهای تب بُر برای کودکان و بزرگسالان هستند. آسپیرین تیز برای کاهش تب بزرگسالان مفید است اما هرگز نباید به کودکان یا نوجوانان داده شود چون منجر به عارضه‌ای نادر به نام سندرم ری خواهد شد که باعث التهاب مغز و آسیب کبد در کودکانی می‌شود که دچار یک عفونت ویروسی هستند و یک هشدار دیگر برای پدر و مادرها شما باید متناسب با وزن و سن کودکتان، از دوز مناسب استامینوفن یا ایبوپروفن برای کودکتان استفاده کنید. ضمناً باید بدانید که استامینوفن می‌تواند در خیلی از داروهای بدون نسخه که برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا استفاده می‌کنید، به طور پنهان وجود داشته باشد. اوردوز کردن در مصرف استامینوفن یکی از شایع‌ترین علت‌های نارسایی کبد است.

نوزادتان را به نزد پزشک ببرید

در مورد تب نوزادان باید هوشیارتر و حساس‌تر باشید. هر زمانی که دمای بدن نوزادتان به ۳۸ درجه یا بالاتر رسیده او را نزد پزشک ببرید. بچه‌های زیر یک سال، خصوصاً ۶ ماه یا کوچک‌تر، وقتی تب می‌کنند در شرایط بی‌نهایت حساسی قرار می‌گیرند زیرا ممکن است خیلی زود دهیدراته شوند.

کودک ناخوشتان را به پزشک برسانید

تب در کودکان ۶ ماه تا ۵ سال می‌تواند سبب تشنج ناشی از تب شود که نوعی تشنج است که طی ساعت‌های اولیه تب رخ می‌دهد. همچنین اگر کودکتان تب دارد و خیلی ناخوش و بی‌حال به نظر می‌رسد یا به طرز غیرمعمول خواب‌آلود است و یا علائم دیگری مانند سفتی گردن، سردرد شدید، گلودرد، گوش درد، کهیر بی‌دلیل یا استفراغ و اسهال مکرر دارد باید هر چه سریع‌تر او را به پزشک برسانید. در کودکان بزرگ‌تر، تبی که در حال بدتر شدن است یا بیش از دو یا سه روز ادامه پیدا کرده تیز نیازمند اقدام پزشکی است. تب بالا در کودکان به تب ۳۸.۸ درجه و بالاتر گفته می‌شود و در این شرایط تیز باید کودک را سریع‌تر نزد پزشک ببرید.

خودتان هم در شرایط زیر به پزشک مراجعه کنید

در افراد بزرگسال، تب کمتر از ۳۸.۳ درجه، خفیف محسوب می‌شود اما تب ۳۹.۴ یا بالاتر، ماجرای متفاوتی دارد. اگر دمای بدنتان فراتر از ۳۹.۴ یا ۴۰ درجه رفت و ادامه‌دار شد، وقت آن است که زودتر به پزشک مراجعه کنید؛ به این دلیل که خیلی از عوامل می‌توانند منجر به تب شوند، مثلاً برخی از داروها، گرما، بیماری، سرطان، بیماری‌های خود ایمنی، مهم است که به دیگر علائم همراه با تب نیز دقت داشته باشید تا به پزشک در تشخیص علت تب کمک نمایید. مثلاً سوزش ادرار همراه با تب می‌تواند علامت عفونت مجاری ادراری باشد. یا سرفه و گلودرد همراه با تب به احتمال زیاد ناشی از آنفلوانزا یا کووید-۱۹ است.

اقدام اورژانسی در چه صورت نیاز است؟

اگر تبتان همراه با تنگی نفس یا سرفه‌هایی همراه با خون است باید سریعا به اورژانس مراجعه کنید. تنگی نفس از اولین علائم نارسایی تنفسی است که نیازمند اقدام فوری و جدی پزشکی است. اگر کودکتان دچار تب و تشنجی است که بعد از پنج دقیقه متوقف نشده، هر چه سریع‌تر با اورژانس تماس بگیرید.