

مراقبت‌های بعد از واکسیناسیون کودک



بابک خطی

متخصص کودکان

برای جلوگیری از تب کودک بعد از واکسیناسیون، توصیه می‌کنیم نیم‌ساعت قبل از رفتن به مرکز واکسیناسیون، اولین دانه استامینوفن را به کودک بدهید. بعضی اوقات تب در کودک بعد از واکسیناسیون مانند گار یا همراه با بیقراری‌های شدید کودک می‌شود که بیش از یکی ۲ ساعت طول می‌کشد. بعد از واکسیناسیون تب قابل انتظار است و این تب ناشی از یک بیماری عفونی یا تب بیماری‌زا محسوب نمی‌شود. در واقع به بدن کودک یکسری موادی وارد شده است که سیستم التهابی بدن کودک نسبت به آن پاسخ می‌دهد و یکی از این پاسخ‌ها التهابی تب است، بنابراین تب یک عارضه قابل انتظار بعد از واکسیناسیون کودک است. برای اینکه از تب کردن کودک بعد از واکسیناسیون جلوگیری کنیم و کودک تا حد امکان تب نکند، روی که قرار است واکسیناسیون کودک انجام شود به عنوان مثال نیم ساعت قبل از رفتن به مرکز واکسیناسیون، اولین دانه استامینوفن را توصیه می‌کنیم به کودک بدهید. برای اینکه محاسبه دانه استامینوفنی که کودک می‌دهیم صحیح باشد و برحسب وزن کودک باشد و دوز آن کم و زیاد نشود، حدوداً ۲ تا ۳ برابر وزن کودک را اگر در نظر بگیریم این تعداد قطره استامینوفنی است که باید از قطره‌های استامینوفنی معمول موجود در بازار به کودک بدهیم، یعنی مثلاً اگر کودکی ۶ کیلو وزن دارد ۱۲ تا ۱۵ قطره استامینوفنی باید به او بدهیم. این کار را باید در ۲۴ ساعت اول بعد از واکسیناسیون هر ۶ تا ۸ ساعت یکبار تکرار کرد با این روش کودک دچار تب بعد از واکسیناسیون نمی‌شود. اگر در عین حال که کودک استامینوفنی می‌دهیم بازهم درجاتی از تب در کودک بروز می‌کند یعنی دمای بدن کودک از ۳۷٫۲ در قسند پیشانی یا گوش و یا بالاتر رود، والدین می‌توانند زمان دزهای استامینوفن را کوتاه‌تر کنند یعنی به هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار برسانند. البته والدین باید کودک هوشیار باشد اگر هر ۴ ساعت یکبار به کودک قطره استامینوفن می‌دهند کل قطره‌ای که در طول شبانه‌روز به کودک می‌دهند نباید بیشتر از ۵ دانه باشد. اگر هر ۴ ساعت یکبار دادند و ۵ دانه بیشتر سه قطره استامینوفن به کودک دادند یک دانه بعدی را به کودک ندهند. اگر تب در کودک بعد از واکسیناسیون ماندگار و همراه با بیقراری‌های شدید کودک شود، این مسئله جدی است و باید به پزشک مراجعه شود.

علائم کمبود امگا ۳ در بدن

اسید چرب امگا ۳ برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری است. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب اشباع نشده را ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به دست آورد. اسیدهای چرب امگا ۳ در سلامت بخش‌های مختلف بدن نقش اساسی داشته و کمبود آن سبب آسیب‌های جدی به بدن می‌گردد.

بیماری قلبی

مطالعات نشان می‌دهد ۴۰ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی با بالا بودن کلسترول LDL ارتباط دارد. زوزن بر بالا بودن میزان اسیدهای چرب ترانس و پایین بودن اسیدهای غیراشباع، کمبود امگا ۳ نیز از عوامل کاهش ول عمر به شمار می‌آید.

پیش‌فعالی در کودکان

۶۰ درصد مغز انسان از اسید چرب امگا ۳ تشکیل شده است. اگر میزان این اسید چرب در رژیم غذایی ناکافی باشد میزان غلاف میلین، پوشش سلول های عصبی و سلول های مغزی، کاهش خواهد یافت. کودکانی که دچار ناتوانی های خاصی در یادگیری، مثل اختلال کم توجهی، بیش فعالی هستند بهتر است از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کافی در رژیم غذایی خود مطمئن شوند.

ضعف تمرکز

اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورود. بسیاری از افراد بعد از اینها سطح تمرکز خود تجربه می کنند.

درد مفاصل

اسید چرب امگا ۳ که در روغن ماهی وجود دارد از عوامل قدرتمند کاهش التهاب است، به همین دلیل امگا ۳ برای افرادی که مشکل درد مفاصل دارند بسیار با اهمیت است. دریافت امگا ۳ به اندازه کافی می تواند فرآیند از بین رفتن یافت و مفاصل را متوقف کند.

افراد میانسال در معرض خطر ضربان قلب نامنظم

یک مطالعه می گوید افراد میانسال که ورزش نمی کنند، برادر را معرض خطر پی نظمی های پیچیده ضربان قلب می دهند که تهدید کننده است. محققان گفتند که نوع ضربان قلب نامنظم می تواند یک علامت هشدار به بیماری قلبی باشد و نشان می دهد که پزشکان باید چه بیشتری به ریت قلب میاسال ها داشته باشند. «تر (آدمیت موزس)، محقق ارشد، گفت: «این یافته ها، آوری قدرت می دهد است که قلب اغلب قبل از فریاد زدن،

همه می‌کند.» برای این مطالعه، محققان ۱۱۵ بزرگسال را با غربالگری کردند. تناسب اندام و سلامت قلب تکنیک‌کنندگان در طول تست استرس ورزشی تحت نظر رگرفت و الکتروکاردیوگرام (ECG) فعالیت الکتریکی به آنها ثبت شد. نتایج نشان داد که حدود یک سوم از افراد دارای قلب، ضریب انقباض و نامنظم قلب، رنج می‌بردند. مؤسسه اظهار کرد: «سرعت ریتمی خفیف قبل از معمول یازدهم سنی شروع به افزایش می‌کند.»

استفاده بی مورد از ایرپلاگ به گوش آسیب می زند

گوش و حلق و بینی، با بیان اینکه به استفاده از محافظ گوش هنگام شنا و لگت تهاور مواردی مانند سوراخ بودن و عفونت های فعال توصیه می شود. رود: اگر فردی گوش سالمی داشته استفاده از محافظ گوش ندارد. وی مقدار متعادل آب به گوش، به ویژه در یادوره ای، مشکلی ایجاد نمی کند و

حتی می‌تواند به حفظ حالت طبیعی گوش کمک کند. وی بیان داشت: مانند زمانی که پرده گوش سوراخ است، یافرد دچار عفونت گوش یا بیماری‌های مرتبط با مجرای گوش باشد. در این موارد، پزشک برای دوره‌ای مشخص، استفاده از محافظ گوش ارتجوز می‌کند. برقی در پایان اظهار کرد: استفاده بی‌مورد از آنتی‌بیوتیک، به‌ویژه در افراد سالم، باعث ایجاد حساسیت یا اختلال در تهرویه طبیعی گوش می‌شود.

جدول سودو کو

	V			Λ			ƒ	Ƴ
ƒ				l		9		Λ
Λ				ƒ		5		l
V	Λ		ƒ		9	Ƴ		
ƒ		l	ƒ	Ƴ	Λ		5	9
	5	Ƴ	Ƴ				Λ	
	ƒ		Λ	ƒ	5		Ƴ	V
				Ƴ	ƒ			5
5				9			Ƴ	ƒ

کوٹاہ

خطر چاقی دوران کودکی

یک مطالعه جدید می‌گوید: کودکان پیش دبستانی به‌طور طبیعی وزن کم نمی‌کنند. بیشتر احتمال دارد آن‌ها سالی به‌چاقی کامل درون یک سال متولد شوند. محققان دانشگاه کالیفرنیا در این باره گزارش دادند که اکثر کودکان معمولاً بین سنین ۱ تا ۶ سالگی لایزال از شروع به افزایش وزن تدریجی می‌باشند، شاهد کاهش شاخص توده بدنی (BMI) خود هستند. اما محققان دریافتند که در کمتر از ۱۰ درصد از کودکان شاخص توده بدنی بین سنین ۳ تا ۵ سالگی ثابت می‌ماند. پس از آن، ۴۰ تا ۶۰ سالگی، وزن آنها به سرعت افزایش می‌یابد. «چانگ لیو»، محقق ارشد بیان داشت: «این واقعیت که ما می‌توانیم الگوهای غیرمعمول را از اوایل ۳ سالگی شناسایی کنیم، نشان می‌دهد که دوران کودکی چقدر برای جلوگیری از چاقی حیاتی است.» محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند کودکان که BMI بالایی دارند، بیشتر احتمال دارد تا بزرگسالی وزن اضافی بیشتری باشند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت ۲، بیماری‌های قلبی در آینده افزایش یابد. برای این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به تقریباً ۹۵۰ کودک از تجربه تحلیل کردند. این داده‌ها نشان داد کودکان که BMI آنها بین ۱ تا ۶ سالگی کم می‌باشد، در معرض خطر بیشتر چاقی هستند. محققان گفتند که این خطر با سایر عوامل اولیه زندگی از جمله وزن تولد، هنگام تولد، سیگار کشیدن و در دوران بارداری و داشتن BMI بالاتر برای مادر بارداری مرتبط است. لیو افزود: «فرصت‌های مهمی برای کاهش چاقی دوران کودکی وجود دارد. مانند کمک به زنان باردار برای ترک سیگار و مدیریت افزایش وزن سالم و همچنین نداشتن قند قوی برای کودکان.» محققان افزایش سریع وزن را نشان می‌دهند که

3	ml	al	al	b	A	V	l	♥
♥	b	V	al	ml	l	A	3	al
A	al	l	♥	3	V	b	al	ml
al	V	3	l	A	ml	al	♥	b
b	♥	A	V	al	al	l	ml	3
al	l	ml	b	♥	3	al	V	A
l	A	♥	ml	al	al	3	b	V
V	3	b	A	l	♥	ml	al	al
ml	al	al	3	V	b	♥	A	l

حدود

حدول، کلمات متقاطع

۱- بیابان هموار - قناد ۲- سرزینه - وفاکردن به عهد-
شوخی و سرزنشده ۳- دستی - فراهم آوردن - قطار - واحد
۴- تزکیه ۵- آشی عیدس - جویله‌جده - عالت - خوی خاص
شهری - رداستاسن سیستانان - جویله‌جستان - وسیله مورد
از: زانجار - خاندان و قوم ۶- سپرده - امانت - سرزمین
جوبی ۷- ازگل های زبیا - مایه حیات - خطاب
داده - بروشو ۸- سنگ ترازو - خاودرهای نای
مندوق عقب جداگانه ۹- چیه ۱۰- نظرکردن
مادار عرب - حکم - فرمان ۱۱- نظرکردن
چیزی - محکم ۱۲- دشمن سرسخت - تظاهر به
یکی - یک کشتی جنگی ۱۳- قریب و کلک - روزگاری
ای تاکسی بود - جوی ها و رودها ۱۴- روش و طریق -
و صنم - جداخته شدن - نوعی رشته ۱۵- پیروی
دن - ضبط تک آوایی - اشاره به جمع ۱۶- اثر تاریخی
استان - دیوارگی

دول

[illegible][illegible]