

گروه بهداشت و سلامت - اگر

نگران هستید که کودک شما به کرونا مبتلا شده است، از تست هوشمند کرونا برای تشخیص ابتلا می‌توانید استفاده کنید. شناخت علائم کرونا در کودکان می‌تواند به والدین و پرستاران کمک کند تا علائم اضطراری هشدار دهنده را تشخیص دهند. به دنبال درمان مناسب بگردند. این مقاله علائم ویروس کرونا در کودکان، برخی عوارض احتمالی و زمان مراجعه به پزشک کودکان را پوشش می‌دهد. اطلاعات جمع‌آوری شده از چین و آمریکا در مورد کودکان مبتلا به SARS-CoV-2، ویروسی که باعث بروز بیماری کووید-۱۹ می‌شود، حاکی از این است که خطر بروز بیماری شدید در کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر است.

گروان در کودکان چه علائمی دارد؟

در ادامه به چند علامت که ممکن است کودکان تجربه کنند اشاره می‌کنیم: تب: اگرچه اکثر بزرگسالان مبتلا به کووید-۱۹ گزارش بروز تب را داده اند، به گفته مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا، تب در بین کودکان کم تر شایع است. علائم شبیه به آنفلوآنزا: تقریباً ۷۳٪ از کودکان مبتلا به کووید-۱۹ دچار تب، سرفه یا تنگی نفس شدند. تنگی نفس در کودکان کمتر شایع است. نتایج یک تحقیق حاکی از این بود که ۱۳٪ از بزرگسالان و تنها ۱۳٪ از کودکان این علامت را تجربه کردند. علائم دستگاه تنفسی: کودکان مبتلا به نوع خفیف بیماری علائمی نظیر آبریزش بینی، سرفه یا گلودرد را تجربه می‌کنند. علائم گوارشی: بعضی از کودکان دچار استفراغ، اسهال یا تهوع

می‌شوند. تغییر در حس بویایی: ارزیابی سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد که اکثر بزرگسالان در اثر ابتلا به کرونا حس بویایی خود را از دست می‌دهند. محققان این علامت را در جوانان بررسی نکردند اما ممکن است کودکان هم حس بویایی یا چشمایی خود را از دست بدهند. درد: ممکن است کودک در اثر ابتلا به کرونا دچار درد عضلانی یا سردرد شود.

تغییر در رفتار: ممکن است کودکان، به خصوص کودک که توانایی بروز شفاهای احساس یا بیان علائم خود را ندارد، بلاخلاق شود و بیشتر گریه کند. بعضی از کودکان نیز مضطرب می‌شوند (به خصوص اگر بدانند که ویروس کرونا می‌تواند خطرناک باشد).

در مجموع، معمولاً علائم کووید-۱۹ در کودکان خفیف تر است. احتمال این که کودک نتواند مثل بزرگسالان علائم خود را گزارش کند هم وجود دارد.

عوارض کرونا در کودکان

کودکان مبتلا به بیماری زمین‌ای، مانند بیماری ویروسی قلبی یا ضعف بودن سیستم ایمنی، بیشتر مستعد بروز عوارض جدی در اثر ویروس کرونا هستند. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا (CDC) برای تحقیق روی علائم کووید-۱۹ در کودکان از ای ۲۹۵ کودک استفاده کرد. در این گروه، ۷۷٪ از کودکانی که بستری شده بودند دست کم یک سابقه پزشکی دیگر داشتند. این موضوع نشان می‌دهد بیماری‌های زمین‌ای سهم قابل توجهی در بستری شدن کودکان دارد.

سالم ترین پنیرهای جهان را بشناسید

قرار دهد. البته با توجه به اینکه اکثر پنیرها دارای چربی اشباع شده زیادی هستند و این امر می‌تواند کلسترول بد را در بدن ما افزایش دهد، توصیه متخصصان تغذیه بر این است که مصرف پنیر را به حدود یک اونس یا ۲۸ گرم در روز محدود کنید. پنیر موزا لا بدون چربی این پنیر دارای چربی اشباع و سدیم کمتری در مقایسه با انواع دیگر پنیرهاست و در هر وعده حدود ۲۹ گرم چربی اشباع و ۱۷۵ میلی‌گرم سدیم



صفر تا صد معایب و مزایای مصرف سبزیجات

شوند. همچنین، سبزیجات در فصول گرم سال می‌توانند در رفع تشنگی موثر باشند. به همین علت به افراد توصیه می‌کنیم که تنها به نوشیدن آب اکتفا نکنند، بلکه مصرف سبزیجات را جدی بگیرند. جزدانی بیان کرد: سبزیجات برای داشتن پوست شفاف‌تر موثر است و افراد باید در طول روز آن را مصرف کنند. او درباره عواقب مصرف زیاد سبزیجات گفت: مصرف زیاد سبزیجات، میوه جات، گروه پروتئین ها، لبنیات و... باعث می‌شوند تا افراد از مصرف گروه‌های غذایی دیگر غافل شوند، برای مثال احتمال دارد که مصرف زیاد سبزیجات باعث کاهش مصرف پروتئین، لبنیات، کربوهیدرات و... شود؛ بنابراین این روش نادرست است و زمانی می‌توانیم گوبیم که رژیم غذایی موثر است که هر پنج گروه ماده غذایی را به تناسب مصرف کنیم. لزوم کجاست مصرف سبزیجات برای بیماران گوانشی این متخصص تغذیه رژیم درمانی اضافه کرد: بیماران گوارشی باید سبزیجات را

گروه بهداشت و سلامت - یک محصول لبنی است که انواع مختلفی دارد، ارزش غذایی و طعم آن بستگی به نوع شیر و نحوه تولیدش دارد. خوردن پنیر می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. اما برخی از پنیرها سرشار از سدیم و مواد نگهدارنده هستند ضمن این که مواد مغذی مفید بسیار کمی مانند پروتئین دارند. با این حال انواع زیادی پنیر سالم وجود دارد که می‌تواند ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را در اختیار شما

درمان کم خونی با راهکارهای خانگی

که می‌تواند باعث افزایش هموگلوبین بدن شود: ۱- افزایش مصرف آهن: به طور معمول بیشتر افرادی که از کمبود هموگلوبین رنج می‌برند با مصرف مواد غذایی غنی از آهن می‌توانند مشکل خود را حل کنند. آهن باعث افزایش تولید هموگلوبین در بدن می‌شود و باعث به افزایش گلبول‌های قرمز کمک می‌کند. از منابع غذایی غنی از آهن می‌توان به گوشت و ماهی، سویا، تخم مرغ، میوه‌های خشک شده مانند خرما و انجیر، بروکلی، سبزیجات با برگ‌های سبز، لوبیا سبز، آجیل و دانه‌ها، و کره بادام زمینی اشاره کرد. ۲- افزایش مصرف فولات: فولات یک نوع ویتامین B است که

باین حال، خطر فوت در اثر کرونا در بین کودکان با ریسک بالا هم بسیار پایین است. از بین ۲،۱۴۳ کودک در تحقیق مرکز کنترل و پیشگیری چین، تنها یک کودک ۱۴ ساله جان خود را از دست داد. به علاوه، همانطور که قبلاً اشاره شد، از بین ۲،۷۵۲ کودک در تحقیق مرکز کنترل و پیشگیری بیماری، سه نفر جان خود را از دست دادند. البته علت مرگ در هر نفر هنوز مورد تایید قرار نگرفته است.

دیگر عوارض احتمالی عیان‌تداز:

نارسایی عضو نیاز به استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی سببیس، نوعی عفونت شدید که بسیاری از سیستم‌های بدن را تحت الشعاع قرار می‌دهد نارسایی قلب مسائلی که منجر به تشکیل لخته خون خطرناک می‌شود کودکان مبتلا به علائم شدید معمولاً ظرف یک هفته بعد از بروز بیماری دچار این وضعیت می‌شوند. تعداد کمی از کودکان هم دچار نشانه‌های سندرم التهاب چندسیستمی در کودکان شدند. علائم این سندرم شبیه به سندرم شوک سمی و بیماری کازاواکی است. اگر این وضعیت درمان نشود، می‌تواند مرگ‌بار باشد. کودکان مبتلا به این وضعیت جوش می‌زنند، دچار درد شکم، خون افتادن در چشم، خستگی، اسهال یا استفراغ می‌شوند.

در صورت مشاهده علائم زیر باید تحت مراقبت های پزشکی قرار بگیرد:

گیجی فشار یا درد قفسه سینه به بدن می‌رساند. مقداری موزارالی بدون چربی را روی گوجه‌فرنگی‌های خرد شده و ریحان قرار دهید تا کلسیم مورد نیاز روزانه شما تامین شود. پنیر فتا این پنیر به طور سنتی از شیر بز یا گوسفند تهیه می‌شود و برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، مفید است، زیرا فاقد کازئین است. پروتئین اصلی شیر گاو که افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند به راحتی آن را هضم کنند. علاوه بر این، فتا سرشار از سفیر معدنی برای استخوان‌ها و دندان‌ها است. یک وعده فتا حاوی ۹۵۵

درد گردن اختلال در تنفس کیبودی یا سنفید شدن صورت، انگشتان دست یا پا سرد است اگر علائم بهتر و بعد دوباره تشدید شود

فوق تخصص ریه تماس بگیرد:

اگر کودک بسیار بیمار به نظر می‌رسد اگر جوش تازه آزمایش هستند در حال حاضر این روشها نتیجه مشخصی نداشته اند.

ممکن است پیروی از این توصیه ها هنگام مراقبت از نوزاد یا کودک برای والدین یا پرستار چالش برانگیز باشد. همچنین می‌توانید با یک متخصص در مورد بهترین روش های مراقبت از کودک مشکوک به SARS-CoV-2 صحبت کنید. کودکان زیر ۲ سال نباید ماسک بپوشند.

ویروس کرونا در کودکان معمولاً خفیف تر است!

آشنایی با علائم کرونا در کودکان

گرچه استثنائات قابل توجهی وجود دارد، اکثر شواهد اینطور نشان می‌دهند که خطر کووید-۱۹ برای کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است.

چه زمان باید به پزشک کودکان مراجعه کرد؟

اکثر بچه‌ها یا هیچ علامتی ندارند یا علائم خفیف را تجربه می‌کنند. در این صورت، نیازی به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست. با این حال، اگر کودک هر گونه علامت کووید-۱۹ از خود نشان داد، والدین یا پرستار باید با متخصص کودکان تماس بگیرند. متخصص کودکان توضیح می‌دهد، باید مراقب چه علائمی باشید و پیشنهادها را درمانی ارائه می‌کند. در برخی از موارد، لازم است کودک تست کووید-۱۹ بدهد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک متخصص کودکان، یا متخصص عفونی یا

درمان کرونا در کودکان هیچ دارویی نمی‌تواند کرونا را درمان کند. گرچه محققین در حال کشف روش های درمان آزمایشی هستند، در حال حاضر این روشها نتیجه مشخصی نداشته اند.

ممکن است پیروی از این توصیه ها هنگام مراقبت از نوزاد یا کودک برای والدین یا پرستار چالش برانگیز باشد. همچنین می‌توانید با یک متخصص در مورد بهترین روش های مراقبت از کودک مشکوک به SARS-CoV-2 صحبت کنید. کودکان زیر ۲ سال نباید ماسک بپوشند.

آشنایی با علائم کرونا در کودکان

گرچه استثنائات قابل توجهی وجود دارد، اکثر شواهد اینطور نشان می‌دهند که خطر کووید-۱۹ برای کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است.

چه زمان باید به پزشک کودکان مراجعه کرد؟

اکثر بچه‌ها یا هیچ علامتی ندارند یا علائم خفیف را تجربه می‌کنند. در این صورت، نیازی به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست. با این حال، اگر کودک هر گونه علامت کووید-۱۹ از خود نشان داد، والدین یا پرستار باید با متخصص کودکان تماس بگیرند. متخصص کودکان توضیح می‌دهد، باید مراقب چه علائمی باشید و پیشنهادها را درمانی ارائه می‌کند. در برخی از موارد، لازم است کودک تست کووید-۱۹ بدهد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک متخصص کودکان، یا متخصص عفونی یا

بماند. تمام سطوحی را که به آن دست می‌زند تمیز و ضدعفونی کنید و از دیگر اعضای خانواده بخواهید به او نزدیک نشوند. هنگام مراقبت از کودک بیمار، ماسک بزنید.

ممکن است پیروی از این توصیه ها هنگام مراقبت از نوزاد یا کودک برای والدین یا پرستار چالش برانگیز باشد. همچنین می‌توانید با یک متخصص در مورد بهترین روش های مراقبت از کودک مشکوک به SARS-CoV-2 صحبت کنید. کودکان زیر ۲ سال نباید ماسک بپوشند.

شاید لازم باشد کودکانی که بسیار بیمار هستند به بیمارستان مراجعه کنند. پزشک در بیمارستان روی کنترل علائم تمرکز می‌کند. ممکن است کودک به اکسیژن، تزریق ویرسیدی مایعات یا

ویروس کرونا در کودکان معمولاً خفیف تر است!

آشنایی با علائم کرونا در کودکان

گرچه استثنائات قابل توجهی وجود دارد، اکثر شواهد اینطور نشان می‌دهند که خطر کووید-۱۹ برای کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است.

چه زمان باید به پزشک کودکان مراجعه کرد؟

اکثر بچه‌ها یا هیچ علامتی ندارند یا علائم خفیف را تجربه می‌کنند. در این صورت، نیازی به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست. با این حال، اگر کودک هر گونه علامت کووید-۱۹ از خود نشان داد، والدین یا پرستار باید با متخصص کودکان تماس بگیرند. متخصص کودکان توضیح می‌دهد، باید مراقب چه علائمی باشید و پیشنهادها را درمانی ارائه می‌کند. در برخی از موارد، لازم است کودک تست کووید-۱۹ بدهد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک متخصص کودکان، یا متخصص عفونی یا

داروهای استروئیدی نیاز داشته باشد تا بتواند نفس بکشد. در موارد نادر، اگر خود کودک نتواند به خوبی نفس بکشد، دستگاه تنفس مصنوعی استفاده می‌شود.

کنار قرنطینه کردن خود هنگام بیماری، روش های زیر باعث کند شدن انتقال ویروس می‌شود:

پرهیز از تجمعات عمومی، تجمع در فروشگاه ها و گردش های اجتماعی

ویروس کرونا در کودکان معمولاً خفیف تر است!

آشنایی با علائم کرونا در کودکان

گرچه استثنائات قابل توجهی وجود دارد، اکثر شواهد اینطور نشان می‌دهند که خطر کووید-۱۹ برای کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است.

چه زمان باید به پزشک کودکان مراجعه کرد؟

اکثر بچه‌ها یا هیچ علامتی ندارند یا علائم خفیف را تجربه می‌کنند. در این صورت، نیازی به مراجعه به پزشک یا بیمارستان نیست. با این حال، اگر کودک هر گونه علامت کووید-۱۹ از خود نشان داد، والدین یا پرستار باید با متخصص کودکان تماس بگیرند. متخصص کودکان توضیح می‌دهد، باید مراقب چه علائمی باشید و پیشنهادها را درمانی ارائه می‌کند. در برخی از موارد، لازم است کودک تست کووید-۱۹ بدهد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک متخصص کودکان، یا متخصص عفونی یا



از نیاز روزانه شما به این ماده معدنی را تامین می‌کند

این پنیر معمولاً از شیر غیر پاستوریزه تهیه می‌شود، به این معنی که سرشار از پروبیوتیک است. پروبیوتیک‌ها نوعی باکتری خوب هستند که می‌تواند با ایجاد تعادل بین باکتری‌های خوب و بد در روده، سلامت دستگاه گوارش را تضمین کند. البته پنیرهای تهیه شده از شیر غیر پاستوریزه نباید توسط افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف یا زنان باردار مصرف شود.

به فشار خون بالا یا در معرض خطر بیماری‌های قلبی که مراقب مصرف سدیم هستند، مناسب به نظر می‌رسد. طبق نظر سازمان غذا و داروی آمریکا، بزرگسالان باید میزان سدیم خود را به کمتر از ۲ هزار و ۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

پنیر چدار

یک نوع پنیر پیر بوده و برای افرادی که به لاکتوز حساس هستند، مفید است، زیرا هر چه سن بیشتر بشود، لاکتوز باقی مانده آن بیشتر تجزیه می‌شود. علاوه، چدار سرشار از کلسیم است و یک وعده آن حدود ۱۵ درصد

میلی گرم فسفر است.

پنیر خامه ای کم چرب

اگرچه به اندازه برخی پنیرهای دیگر دارای کلسیم نیست، اما منبع عالی پروتئین است و می‌تواند برای گیاهخوارانی که از منابع دیگر مانند گوشت، پروتئین دریافت نمی‌کنند، مفید باشد. یک وعده ۱۰۰ گرمی (حدود یک دوم فنجان) از این پنیر حاوی ۱۱۵ گرم پروتئین است. پنیر نرم با طعم ملایم و خنثی است. شیر بز لاکتوز کمتری نسبت به شیر گاو دارد، بنابراین بهتر است افراد

به بدن می‌رساند. مقداری موزارالی بدون چربی را روی گوجه‌فرنگی‌های خرد شده و ریحان قرار دهید تا کلسیم مورد نیاز روزانه شما تامین شود.

پنیر فتا

این پنیر به طور سنتی از شیر بز یا گوسفند تهیه می‌شود و برای افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند، مفید است، زیرا فاقد کازئین است. پروتئین اصلی شیر گاو که افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی‌توانند به راحتی آن را هضم کنند. علاوه بر این، فتا سرشار از سفیر معدنی برای استخوان‌ها و دندان‌ها است. یک وعده فتا حاوی ۹۵۵

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹