

هشدار! تب دنگی داغ شد



امیرمقدم- شادفر

اگر اخبار روز را دنبال می‌کنید، حتما خبرهای زیادی درباره تب دنگی شنیده‌اید. بیماری‌ای که پس از تجربه تلخ کرونا، فراگیری آن همه ما را می‌ترساند. خوشبختانه خوبی این بیماری این است که عامل اصلی انتقال و شیوع بیماری یک پشه است. ولی از آنجایی که پشه باید فرد بیماری را نیش بزند تا ناقل بیماری شود، بازهم نمی‌توان و نباید نقش انسانی را در شیوع این بیماری نادیده گرفت. از این رو افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، باید بیش از دیگران دغدغه انتقال و شیوع بیماری را داشته باشند.

● از کجا بفهمیم به تب دنگی مبتلا شده‌ایم؟

همان طوری که می‌دانید تب دنگی، دنگی یا تب استخوان شکن نوعی بیماری عفونی ویروسی است که از پشه آندس به انسان منتقل می‌شود. بیشتر افراد مبتلا هم پس از یک تا دو هفته بهبود می‌یابند، ولی در این میان افرادی هم هستند که به علت شرایط خاصی که دارند، مانند ضعف دستگاه ایمنی بدن ممکن است، فوت‌کننده تعداد این افراد کمتر از یک درصد است. گزش پشه نخستین نشانه‌ای است که باید فرد را حساس کند. پس از گزش هم ۴ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا بیماری خودش را با نشانه‌هایی نمایان کند، مانند تب بالای ۴۰ درجه، سردرد شدید، درد پشت چشم، درد مفاصل و عضلات، تهوع و استفراغ، تورم غدد و جوش.

● ابتلا به بیماری کسی را واکنش‌ده نمی‌کند

مراقب باشد، اگر یک بار به این بیماری مبتلا شوید، این موضوع دلیلی برای واکنش‌شدنتان در برابر بیماری نیست و می‌توانید بارها به آن مبتلا شوید و هربار تجربه سخت‌تری را پشت سر بگذارید. درد شدید شکمی، استفراغ مداوم، تنفس سریع و کم عمق، خون ریزی لثه یا بینی، خستگی و بی‌قراری و تحریک پذیری زیاد، وجود خون در استفراغ یا مدفوع، تشنگی مفرط، رنگ پریدگی و سرد شدن پوست و احساس ضعف شدید از نشانه‌هایی است که فرد در ابتلاهای بعدی و سخت از خودش نشان می‌دهد.

● چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

برای اینکه از انتقال بیماری پیشگیری شود، بهتر است با دیدن نشانه‌های بیماری به پزشک مراجعه کنید، به ویژه اگر سرفه به مناطق پرخطر هم داشته‌اید. البته گاهی این بیماری آن قدر شدید می‌شود که به تب خون ریزی دهنده دنگی تبدیل خواهد شد و بدون دریافت خدمات درمانی و بستری احتمال مرگ زیاد است. معمولاً پزشک با بررسی نشانه‌های بیماری احتمال ابتلا به آن را تشخیص می‌دهد و با توصیه‌هایی شما را راهی خانه می‌کند ولی برای بیان قطعی ابتلا مانند بیماری کرونا حتماً باید آزمایش خون داد.

● پاید ها و نیاید های پس از ابتلا به بیماری

درست مانند کرونا درمان خاصی برای تب دنگی وجود ندارد و بیشتر تمرکز روی درمان نشانه‌های این بیماری است. در بیشتر موارد تب دنگی را می‌توان در خانه و با مصرف آرام بخش‌ها درمان کرد. برای کنترل درد هم باید از استامینوفن استفاده و از مصرف داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین که خطر خون ریزی را افزایش می‌دهند، خودداری کرد. در کنار این مسئله توجه به این توصیه‌ها هم ضروری است.

- استراحت کافی داشته باشید.
- مایعات فراوانی بنوشید و از شیر بیشتر استفاده کنید.
- در صورت شدت گرفتن بیماری به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- اگر باردار هستید، این موضوع را حتماً به پزشک بگویید تا اقدامات ضروری برای این مسئله را در نظر بگیرد، چون در این وضعیت احتمال زایمان زودرس، تولد نوزاد کم وزن و بیماری‌های جنینی وجود دارد.
- اگر چه احتمال انتقال ویروس از طریق اهدای خون و فرآورده‌های خونی ضعیف است، از دادن خون در این شرایط بپرهیزید.

● چه زمانی آزمایش لازم می‌شویم؟

آزمایش تب دنگی بیشتر برای افرادی استفاده می‌شود که نشانه‌های مربوط به این بیماری را دارند یا به تازگی به منطقه‌ای سفر کرده‌اند که در آنجا عفونت دنگی شایع است. وقتی پزشک مشکوک می‌شود، آزمایش خون را به شما توصیه می‌کند. نگران نباشید برای آزمایش تب دنگی نیازی به آمادگی خاصی نیست. در آزمایش خون یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی قدری نمونه خون از شما می‌گیرد و وجود ویروس و یادتن بیماری را در خونتان بررسی می‌کند. اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد، به این معناست که فوری باید درمان را آغاز کنید. منفی بودن جواب آزمایش هم به معنای پاک بودن خون شما نیست و باید احتمال ناقل بودن یا تعداد ویروس پایین را بدهید و باز هم مراقب باشید یادتان باشد اگر بیش از هفت روز پس از شروع نشانه‌ها آزمایش داده باشید، احتمال اینکه جواب آزمایش منفی باشد، زیاد است. گاهی پزشک برای اطمینان پیدا کردن از مبتلا نبودن به این بیماری ممکن است آزمایش آنتی بادی را هم تجویز کند.

● روش‌های پیشگیری از بیماری و انتقال آن

- پشه‌هایی که سبب بیماری تب دنگی می‌شوند در طول روز فعال و در واقع روزگرد هستند توجه به مجموعه‌ای از توصیه‌ها در این باره وقتی که شما یا یکی از اطرافیان‌تان بیمار هستید، اهمیت زیادی دارد. به عبارت ساده‌تر هم از ابتلا به بیماری جلوگیری می‌کند و هم از انتقال آن به افراد سالم پیشگیری خواهد کرد.
- لباس‌هایی بپوشید که بیشتر نقاط بدن‌تان را بپوشاند.
- در صورت خوابیدن در طول روز از پشه بند استفاده کنید.
- استفاده از تهویه مطبوع و مواد دافع حشرات را جدی‌تر از پیش بگیرید.
- برای پنجره‌ها از حفاظ و توری استفاده کنید.
- از دسترسی پشه‌ها به زیستگاه‌های مناسب برای تخم ریزی پیشگیری کنید، مکان‌هایی مانند صفحه زیر کولر و آب‌خوری حیوانات و پرندگان که آب در آنجا را کم می‌ماند.
- از راه‌سازی و تجمع زباله‌ها به ویژه لاستیک‌ها و تابه‌ها خودداری کنید. این مکان فضایی مناسبی برای زندگی و تخم‌گذاری پشه آندس هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۰۶۰

شماره ۱۲

شماره ۱۲



همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

همیشه

خودش رو می‌لرزونه تا مارو بترسونه

کودکان باهوش باگریه و لج بازی سعی می‌کنند به خواسته‌هایشان برسند

معصومه متین نژاد: «دخترم پنج سال دارد و وقتی چیزی می‌خواهد، گریه و بی‌تابی می‌کند تا به خواسته‌اش برسد. چون می‌داند او عا‌مدانه از این حربه برای خواسته‌هایش استفاده می‌کند، بگریه‌هایش توجه نمی‌کنم، ولی همسرم خیلی سریع در برابر گریه‌های او کوتاه می‌آید و خواسته‌هایش را برآورده می‌کند. در این باره به همسرم تذکر داده‌ام، ولی بی‌فایده است. به نظراتان چه برخوردی باید داشته باشم که از این رفتارش دست بردارد؟»، این پیام یکی از مخاطبان روزنامه است که مبتلا به بسیاری از والدین دیگر هم هست. مسئله‌ای که اگر به درستی و در همان نطفه در رفتار بچه‌ها اصلاح نشود، آثار تربیتی منفی در بزرگ‌سالی برای آن‌ها به همراه خواهد داشت. موضوعی که ما هم آن را با دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان و مدرس دانشگاه درمیان گذاشتیم و شما می‌توانید در ادامه چکیده‌ای از آن را بخوانید.

هر گریه‌ای واقعی نیست

گریه نخستین رفتاری است که کودکان از آن برای ارتباط با دنیای پیرامونشان استفاده می‌کنند. این رفتار در برخی از بچه‌ها تا نوجوانی و حتی پس از آن هم دیده می‌شود. این گریه‌ها علت‌ها و انواع زیادی دارد که در ادامه آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

پیش از ۶ ماهگی

معمولاً گریه‌های کودکان تا زیر شش ماهگی علت‌های جسمانی دارد، مانند کولیک، ریفلاکس و گوش درد که با مصرف داروی مناسب کمتر می‌شود.

بین ۶ تا ۱۸ ماهگی

از شش ماهگی به بعد گریه‌های کودک ممکن است به علت درآوردن دندان باشد که با استفاده از ژل‌های مخصوص یا حتی مصرف آرام بخش برطرف می‌شود. همچنین این گریه‌ها می‌تواند به علت وابستگی کودک به مادر واضطراب جدایی باشد. بچه‌ها در این سن دائم به دنبال مادر می‌گردند و اگر او را نبینند گریه می‌کنند.

بیشتر از ۲ سالگی

در کودکانی که بیشتر از دو سال دارند، گریه می‌تواند روشی برای رسیدن به خواسته‌هایشان باشد. آن‌ها در این سن یاد می‌گیرند که با گریه کردن، زمین زدن خودشان و پرت کردن وسایل به چیزی که می‌خواهند برسند. حتی ممکن است برخی از بچه‌ها سرشان را به زمین یا دیوار بکوبند و رفتارهای خطرناک‌تری انجام بدهند.



دکتر سید محمد رضا ناظمی
روان‌شناس کودک و نوجوان:
در کودکانی که بیشتر از دو سال دارند، گریه می‌تواند روشی برای رسیدن به خواسته‌هایشان باشد

گریه‌های سوء استفاده گر

پافشاری کودکان بر روی خواسته‌هایشان یک مسئله طبیعی است، ولی گاهی رفتارهای آن‌ها ناشایست می‌شود، مانند لگد زدن، جیغ زدن، گریه کردن و پرت کردن اشیاء رفتارهایی که هربار تا رسیدن به خواسته‌هایشان آن‌ها را تکرار می‌کنند. این رفتاری سوء استفاده گر است که سبب به هم ریختن اوضاع و احوال والدین می‌شود، به ویژه وقتی میهمان هستند یا در جایی خارج از خانه به سر می‌برند. بچه‌ها در این شرایط انتظار دارند، آنچه را می‌خواهند در همان لحظه به دست آورند و به قدری هم به این رفتارشان ادامه می‌دهند تا به چیزی که می‌خواهند برسند.

می‌دانیم که پاسخ دادن به خواسته‌های بی‌چون و چرای

راهکارهای مقابله با این رفتار

قاطع بودن

یکی از بهترین روش‌های برای مقابله با این رفتار بچه‌ها قاطعیت داشتن است. قاطعیت یعنی تا حد امکان از کلمه «نه» کمتر استفاده کنید، ولی وقتی هم که به فرزندتان «نه» گفتید، دیگر نباید از حرفتان کوتاه بیایید و حرفتان را عوض کنید. شما باید با این قاطعیت‌تان به او یاد بدهید که او نمی‌تواند با گریه و جیغ و داد و بد رفتاری به آنچه می‌خواهد برسد یا نظر شما را تغییر دهد.

نکته: اگر در شرایطی هستید که نمی‌توانید سر حرف خودتان بمانید اصلاً به بچه‌ها «نه» نگویید.

توضیح دادن

به کودکان توضیح دهید که چرا الان امکان تحقق خواسته‌اش نیست. این روش معمولاً برای خردسالان چندان میسر نیست. چون مدارهای منطقی مغزشان هنوز تکمیل نشده است، ولی برای سن‌های بالاتر بهتر جواب می‌دهد.

نکته: توجه داشته باشید که استفاده از پیشنهاد‌های جایگزین می‌تواند به توافق شما و کودکان کمک کند، مانند به جای تماشای تلویزیون می‌توانم در رختخواب برایت قصه بگویم.

آگاهی درباره احساسات

به کودکان گوشزد کنید که شدت احساساتشان حالتی گذراست. بچه‌ها خیلی وقت‌ها متوجه نیستند که شدت احساساتشان گذراست و مدت زیادی طول نخواهد کشید. بنابراین یادآوری‌های مکرر آن شاید مشکل را در لحظه حل نکند، ولی به تدریج کودک را متوجه خواهد کرد که اشک و آه هم می‌گذرد و ماندگار نیست.

نکته: این روش هاکمک می‌کند که سطح آگاهی بچه‌ها درباره رفتارهایشان افزایش پیدا کند و راحت‌تر رفتارهایشان را کنترل کنند.

رفتار آینه وار

رفتار آینه‌وار راهکار دیگری است که برخلاف بی‌اعتنایی عمل می‌کند. در این روش باید در برابر هر بار تقاضای کودک، یک بار پاسخ منفی خود را تکرار کنید، مانند اینکه «الان وقت خوابه و باید بری توی رختخوابت.» این جمله را باید آن قدر تکرار کنید که کودک بفهمد هیچ راهی جز پذیرش حرف شما ندارد.

نکته: اگر کودک به تجربه دریا بد که پس از مدتی لج بازی و گریه به هدفش می‌رسد، حتم بدانید به رفتارهای اشتباه خودش همچنان ادامه می‌دهد.

باچ‌ندادن

هیچ‌گاه برای ساکت کردن گریه کودکان به او باچ ندهید. گاهی والدین برای ساکت کردن بچه‌ها به آن‌ها باچ می‌دهند، چون روبرو شدن با فوران احساسی کودک آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ناخودآگاه متوجه می‌گردند که از این طریق او را ساکت کنند.

نکته: باچ دادن مانند پذیرش خواسته بچه‌ها ناخواسته سبب تداوم رفتارهای ناشایست در آن‌ها می‌شود.

بی توجهی

راهکار بعدی، بی‌توجهی به این رفتار اشتباه بچه‌هاست. اینکه در مقابل بد رفتاری‌های غیر خطرناک آن‌ها مانند گریه و بی‌تابی صبور باشید و عصبانی و ناراحت نشوید. در این شرایط نباید سعی کنید بچه را آرام کنید، بلکه باید خودتان را بی‌خیال نشان دهید و با پرت کردن حواس او از موضوع، غائله را همانجا ببخوانید، مانند آوردن یک وسیله جالب یا خوراکی یا روشن کردن تلویزیون.

نکته: اوایل شاید فرزندتان بد رفتاری‌هایش را بدتر و شدیدتر کند، ولی اگر شما بتوانید به روش خودتان ادامه بدهید او خیلی زود و در کمتر از یک ماه در رفتارهایش تغییر ایجاد می‌کند.

الگو بودن

خودتان باید الگوی مناسبی برای بچه‌ها باشید. برای نمونه وقتی فرزند شما می‌بیند که شما از گریه کردن برای مقابله با رفتارهای همسران استفاده می‌کنید او هم یاد می‌گیرد. لازم است گاهی با همسران برای او نقش بازی کنید تا او روش درست بیان خواسته‌هایش و دریافت پاسخ را یاد بگیرد.

نکته: بچه‌هایی که با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای گریه‌هاش آینه عمل می‌کنند، پس همیشه مراقب رفتارهایمان در برابر دیدگان آن‌ها باشیم.

پیدا کردن راه حل

در پیدا کردن راه حل به کودکان کمک کنید. بیشتر وقت‌ها مؤثرترین راهکاری که می‌تواند کودکان را از گریه‌های بی‌مورد و غیرمنتظره دور نگه دارد، این است که کمکش کنید یاد بگیرد این موقعیت‌ها را مدیریت کند، مانند به جای تمرکز روی گریه کردن هایش درباره آنچه سبب گریه‌اش می‌شود، صحبت کند یا با استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای گریه‌هاش را مدیریت کند، مانند نفس کشیدن عمیق و تکرار جملاتی نظیر «من می‌توانم».

نکته: ایجاد وقفه در گریه و بی‌تابی می‌تواند کم‌کم به کودک در مدیریت کردن رفتارهایش کمک کند.

نکته‌ای

مهم‌تر از مهم

در «نه» گفتن به کودکان با دیگر اعضای خانواده هماهنگی رفتاری داشته باشید. شیوه تربیتی شما نباید به گونه‌ای باشد که وقتی شما به او نه می‌گویید، همسران یا دیگر اعضای خانواده مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ به او بله بگویند و برعکس. برای کنترل رفتارهای ناشایست در بچه‌ها همه اعضای خانواده باید هم‌رای و هم‌نظر هم باشند تا کودک از همه اعضای خانواده حساب ببرد و پشت کسی پنهان نشود.