

نظام سلامت در مسیر همکاری با افغانستان

با امضای تفاهم‌نامه همکاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و شفاخانه معالجوی افغان اوزبیک افغانستان، بیماران افغانستانی پس از ویزیت و بررسی‌های اولیه می‌توانند برای ادامه درمان و انجام اعمال جراحی به مراکز درمانی این دانشگاه اعزام شوند

تفاهم‌نامه همکاری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و شفاخانه معالجوی افغان اوزبیک افغانستان با هدف توسعه همکاری‌های بین‌المللی حوزه سلامت به‌امضارسید.

دکتر «اسماعیل گریوانی» مدیر امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی

خراسان شمالی گفت: تمرکز اصلی این تفاهم‌نامه بر تله‌مدیسین و گردشگری سلامت است و بر این اساس، بیماران افغانستانی پس از ویزیت و بررسی‌های اولیه می‌توانند برای ادامه درمان و انجام اعمال جراحی به مراکز درمانی این دانشگاه اعزام شوند. برگزاری



دوره‌های تخصصی برای پزشکان و دستیاران افغانستانی، تبادل اساتید و تجربیات، همکاری‌های پژوهشی و همچنین بررسی زمینه پذیرش دانشجویان و ادامه تحصیل پزشکان از دیگر محورهای مورد توافق است.

هشدار قرمز درباره نورآبی!

مواجهه بیش از حد با نور آبی، به‌ویژه در ساعات پایانی شب، می‌تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت افراد داشته باشد

به سایر گروه‌های در معرض خطر اشاره کرد و گفت: سالمندان، افراد مبتلا به اختلالات خواب، کارکنان شیفت شب، افراد دارای بیماری‌های چشمی و کسانی که روزانه ساعات طولانی با نمایشگرها کار می‌کنند، بیش از سایر افراد در معرض عوارض ناشی از نور آبی قرار دارند. این عضو هیئت علمی دانشگاه، با تأکید بر اهمیت اقدامات پیشگیرانه گفت: خانواده‌ها لازم است استفاده از تلفن همراه و تبلت را حداقل یک تا دو ساعت قبل از خواب محدود و از قرار گرفتن این وسایل در اتاق خواب کودکان جلوگیری کنند. همچنین فعال‌سازی فیلتر نور آبی، استفاده از حالت شب در دستگاه‌های دیجیتال و تنظیم مناسب روشنایی صفحه نمایش می‌تواند میزان مواجهه را کاهش دهد. وی افزایش فعالیت‌های خارج از منزل و قرار گرفتن کودکان در معرض نور طبیعی روز را از دیگر راهکارهای مؤثر دانست و افزود: حضور در محیط‌های باز علاوه بر کمک به رشد جسمی و روانی کودکان، موجب تنظیم بهتر ساعت زیستی بدن و بهبود کیفیت خواب می‌شود. دکتر «کاظمی» همچنین بر رعایت اصول ارگونومی در استفاده از تجهیزات دیجیتال تأکید کرد و گفت: حفظ فاصله مناسب از نمایشگر، استفاده از نور محیطی کافی، استراحت‌های منظم هنگام کار با رایانه و رعایت قانون ۲۰-۲۰-۲۰، یعنی هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای در فاصله ۲۰ فوتی(حدود ۶ متر) نگاه کنید از جمله اقداماتی است که می‌تواند خستگی چشم و مشکلات ناشی از کار طولانی با نمایشگرها را کاهش دهد. وی در پایان تصریح کرد: نور آبی به خودی خود یک عامل مضر محسوب نمی‌شود، اما افزایش استفاده از فناوری‌های دیجیتال باعث شده است که مدیریت مواجهه با این نور به یکی از دغدغه‌های مهم سلامت عمومی تبدیل شود. آموزش خانواده‌ها، مدارس و سازمان‌ها درباره استفاده صحیح از وسایل دیجیتال می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت بینایی، کیفیت خواب و عملکرد شناختی افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، ایفا کند.

چگونه با رژیم گیاهی کم‌چرب وزن کم کنیم؟



یک رژیم غذایی وگان و کم‌چرب باعث شد افراد بدون این که خودشان را مجبور به کمتر غذا خوردن کنند، کالری کمتری مصرف و وزن بیشتری کم کنند.
در یک مطالعه، افراد با رژیم وگان کم‌چرب بدون کاهش مقدار غذای مصرفی، وزن کم کردند، چون غذاهایشان در هر گرم حدود ۳۰ درصد کالری کمتری داشت. شرکت‌کنندگان می‌توانستند در رژیم وگان کم‌چرب تا زمانی که سیر شوند غذا بخورند و و کالری‌شماری نکنند. با این حال، به دلیل مصرف بیشتر غذاهای گیاهی سرشار از آب و فیبر، کالری کمتری دریافت و وزن بیشتری کم کردند. به گفته پژوهشگران، نکته اصلی چگالی انرژی پایین غذاهاست؛ یعنی می‌توان با خوردن حجم مناسبی از غذا، احساس سیری کرد اما کالری کمتری دریافت کرد. این مطالعه ۱۶ هفته‌ای روی افراد دارای اضافه‌وزن انجام شد. یک گروه رژیم وگان کم‌چرب شامل میوه، سبزیجات، غلات و حبوبات دریافت کردند و گروه دیگر رژیم معمول خود را ادامه داد و هیچ‌کدام هم محدودیت کالری نداشتند. نتایج نشان داد: مقدار غذای مصرفی از نظر وزن تقریباً تغییری نکرد؛ دریافت کالری در گروه وگان حدود ۳۵۷ کالری در روز کاهش یافت؛ چگالی انرژی غذا در گروه وگان حدود ۳۰ درصد کاهش پیدا کرد؛ هرچه چگالی انرژی غذا بیشتر کاهش می‌یافت، کاهش وزن نیز بیشتر بود، یعنی افراد تقریباً همان حجم غذا را خوردند، اما غذایشان کالری کمتری داشت و در نتیجه وزن بیشتری کم کردند. در رژیم وگان، گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ، حذف و مصرف سبزیجات و حبوبات بیشتر شد؛ غذاهایی که حجم زیادی دارند اما کالری کمی دارند. بنابراین افراد می‌توانستند حجم غذای خوبی بخورند، اما کالری کمتری دریافت کنند، بدون نیاز به کوچک‌تر کردن وعده‌ها یا تحمل گرسنگی.

گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت حاکی است، چگالی انرژی یعنی مقدار کالری موجود در هر گرم غذا. غذاهایی که چگالی انرژی کمتری دارند، می‌توانند با حفظ حجم غذا، احساس سیری بیشتری ایجاد کنند و دریافت کالری را کاهش دهند. به زبان ساده، وقتی غذاهای کم‌چگال‌تر مثل سبزیجات و سایر غذاهای پر فیبر را بیشتر انتخاب می‌کنیم، می‌توانیم تا سیری غذا بخوریم، اما کالری کمتری دریافت کنیم؛ روشی که می‌تواند برای کنترل وزن پایدارتر باشد. به‌جای تمرکز فقط بر کم کردن حجم غذا یا کالری‌شماری، می‌توان با انتخاب غذاهای سرشار از آب و فیبر و کم‌کالری، هم غذای بیشتری خورد و هم کالری کمتری دریافت کرد؛ به عبارت دیگر لازم نیست کمتر غذا بخورید؛ کافی است متفاوت انتخاب کنید. غذاهای کم‌چگالی مثل سبزیجات و حبوبات می‌توانند باعث سیری، کاهش دریافت کالری و در نهایت کاهش وزن شوند.

نحوه صحیح مصرف نیتروگلیسیرین زیرزبانی

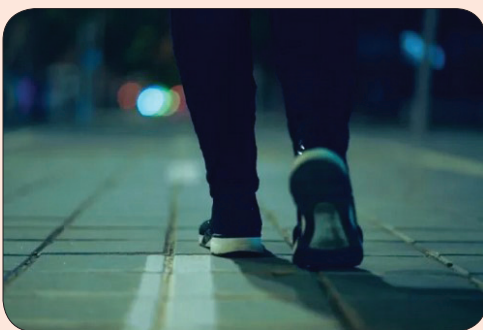
نیتروگلیسیرین زیرزبانی باید اجازه داده شود حل شود، نه این که مانند قرص‌های خوراکی معمولی بلعیده شود



عضو هیئت علمی گروه داروسازی بالینی دانشکده داروسازی شیراز با اشاره به اهمیت نحوه صحیح مصرف نیتروگلیسیرین زیرزبانی گفت: این دارو برای تسکین سریع حملات آنژین در بیماران منتخب استفاده می‌شود و باید طبق دستور پزشک یا داروساز زیر زبان قرار گیرد و اجازه داده شود حل شود، نه این که مانند قرص‌های خوراکی معمولی بلعیده شود. به گزارش ویدا، دکتر «لاله محمودی» اظهار کرد: در دارودرمانی، گاهی مسیر تجویز دارو به اندازه خود دارو اهمیت دارد و نیتروگلیسیرین زیرزبانی نمونه‌ای روشن از این موضوع است؛ زیرا انتخاب مسیر زیرزبانی با ویژگی‌های جذب و اثر دارو ارتباط مستقیم دارد. وی افزود: نیتروگلیسیرین با آزادسازی نیتریک اکسید و افزایش پیام‌رسان داخل سلولی cGMP موجب شل شدن عضلات صاف عروق می‌شود و در ژدهای درمانی، اثر غالب آن گشادشدن عروق وریدی و کاهش بازگشت خون وریدی به قلب است؛ در نتیجه پیش‌بار و نیاز قلب به اکسیژن کاهش می‌یابد و علائم آنژین می‌تواند تسکین پیدا کند. دکتر «محمودی» با اشاره به تفاوت جذب نیتروگلیسیرین در مسیرهای مختلف مصرف، گفت: نیتروگلیسیرین پس از مصرف خوراکی معمولی، دچار متابولیسم قابل توجه عبور ابد می‌شود و به همین دلیل شکل زیرزبانی این دارو برای ورود سریع‌تر به گردش خون و دور زدن بخش عمده‌ای از این متابولیسم طراحی شده است. او ادامه داد: به همین دلیل، بیمار باید قرص زیرزبانی را طبق دستور، زیر زبان قرار و اجازه دهد در همان محل حل شود؛ بنابراین بلعیدن آن مانند یک قرص معمولی می‌تواند با هدف دارویی شکل زیرزبانی، یعنی جذب سریع‌تر و شروع اثر نسبتاً سریع، متفاوت باشد. عضو هیئت علمی گروه داروسازی بالینی دانشکده داروسازی شیراز با تأکید بر اهمیت رعایت مقدار تجویز شده، بیان کرد: نیتروگلیسیرین می‌تواند موجب سردرد، سرگیجه و کاهش فشار خون شود؛ بنابراین مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده یا تغییر خودسرانه دوز می‌تواند خطرناک باشد. وی افزود: بیمار در صورت بروز سرگیجه باید از تغییر وضعیت ناگهانی و فعالیت‌هایی که احتمال زمین خوردن را افزایش می‌دهد، خودداری کند و توصیه‌های پزشک یا داروساز را در خصوص نحوه مصرف دارو رعایت کند. دکتر «محمودی» یکی از مهم‌ترین نکات ایمنی درباره نیتروگلیسیرین را توجه به تداخلات دارویی عنوان کرد و گفت: مصرف هم‌زمان نیتروگلیسیرین و سایر نیتрат‌ها یا داروهای مهار کننده فسفودی‌استراز نوع ۵ PDE، مانند سیلدنافیل، تادالافیل و واردنافیل می‌تواند موجب افت فشار و خطرناک فشار خون و باید از این ترکیب اجتناب شود. وی ادامه داد: مصرف هم‌زمان نیترات‌ها با دارویی مانند ریوسگوات نیز به دلیل خطر افت فشار خون ممنوع است؛ بنابراین بیماران باید پیش از شروع هر داروی جدید، پزشک یا داروساز را از مصرف نیتروگلیسیرین مطلع کنند. عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی شیراز با تأکید بر اهمیت توجه به علائم هشدار، گفت: هر درد قفسه سینه‌ای، الزاماً ناشی از آنژین پایدار نیست و درد جدید، شدید، طولانی‌مدت یا متفاوت از علائم معمول بیمار می‌تواند نشانه یک وضعیت اورژانسی، از جمله سندرم حاد کرونری، باشد. دکتر «محمودی» خاطر نشان کرد: در چنین شرایطی، استفاده از نیتروگلیسیرین نباید موجب تأخیر در مراجعه به پزشک و دریافت ارزیابی و درمان فوری شود و بیمار باید مطابق برنامه‌ای که پزشک برای شرایط اورژانسی در اختیار او قرار داده است، اقدام کند. وی در پایان تأکید کرد: نیتروگلیسیرین زیرزبانی، نمونه‌ای از اهمیت مسیر صحیح تجویز، ویژگی‌های فارماکوکینتیکی دارو و آموزش بیمار است؛ نکته‌ای ساده مانند قرار دادن دارو زیر زبان به جای بلعیدن آن، می‌تواند بر سرعت جذب و شروع اثر دارو تأثیر گذار باشد و آموزش صحیح، بخش مهمی از مصرف ایمن و اثربخش دارو به‌شمار می‌رود.

سلامت نامه

تأثیر پیاده‌روی بعد از شام بر قند خون



یک پیاده‌روی کوتاه پس از صرف شام می‌تواند به کاهش افزایش قند خون بعد از غذا کمک کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فعالیت بدنی پس از وعده غذایی، به‌ویژه زمانی که فاصله زیادی با غذا نداشته باشد، می‌تواند از شدت افزایش قند خون پس از غذا بکاهد. قند خون پس از هر وعده غذایی به‌طور طبیعی افزایش می‌یابد و میزان این افزایش به عواملی مانند ترکیب غذا، سرعت هضم و جذب گلوکز و پاسخ بدن به انسولین بستگی دارد. در این میان، فعالیت عضلات می‌تواند به مصرف بیشتر گلوکز کمک کند و در نتیجه میزان گلوکز موجود در خون را کاهش دهد.

چرا پیاده‌روی بعد از شام مفید است؟

به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هنگام راه رفتن، عضلات بدن فعال می‌شوند و برای تأمین انرژی از گلوکز استفاده می‌کنند؛ به این ترتیب، بخشی از گلوکز موجود در جریان خون وارد عضلات می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ در نتیجه، افزایش قند خون پس از وعده غذایی می‌تواند محدودتر شود. یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نیز نشان داد که فعالیت بدنی پس از غذا در کاهش افزایش قند خون مؤثر است و انجام فعالیت در فاصله کوتاه‌تری پس از غذا، اثر بیشتری نسبت به تأخیر طولانی در شروع فعالیت دارد.

لازم نیست پیاده‌روی طولانی باشد

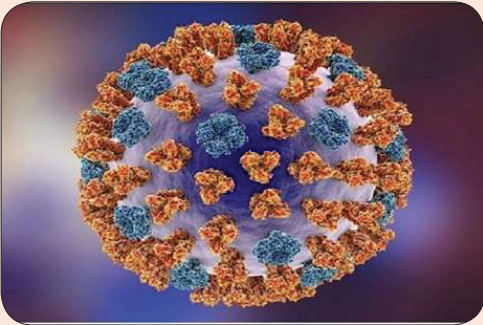
برای کمک به کنترل قند خون پس از غذا، الزاماً به یک جلسه طولانی ورزش نیاز نیست. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که دوره‌های کوتاه فعالیت، از جمله حدود ۱۰ دقیقه پیاده‌روی می‌توانند در کاهش افزایش قند خون پس از غذا مؤثر باشند. بر همین اساس، پیاده‌روی کوتاه پس از شام می‌تواند به‌عنوان بخشی ساده و قابل اجرا از سبک زندگی روزانه مورد توجه قرار گیرد.

فقط پیاده‌روی نیست

فعالیت‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، باغبانی و حتی برخی حرکات ساده عضلانی در حالت نشسته نیز می‌توانند به افزایش فعالیت عضلات پس از غذا کمک کنند. در مجموع، شواهد موجود نشان می‌دهد که اختصاص دادن زمانی کوتاه به فعالیت بدنی پس از وعده غذایی می‌تواند راهکاری ساده برای کاهش افزایش قند خون بعد از غذا باشد. این موضوع به‌ویژه برای افرادی که قند خون خود را پایش می‌کنند اهمیت بیشتری دارد و در صورت ابتلا به دیابت یا مصرف داروهای مؤثر بر قند خون، بهتر است تغییر برنامه فعالیت بدنی با نظر پزشک یا تیم درمانی انجام شود.

وقتی سیگنال غیرعادی از بدن دیده می‌شود

چند نکته درباره «نظام مراقبت سندرومیک»



رئیس گروه پیشگیری از بیماری‌های واگیر در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با تشریح مفهوم و کارکرد «نظام مراقبت سندرومیک» گفت: این نظام با تمرکز بر نشانه‌ها و علائم بیماری، امکان شناسایی و واکنش سریع به تهدیدهای سلامت را پیش از تأیید قطعی آزمایشگاهی فراهم می‌کند. «فصل... پسندیده» اظهار کرد: در نظام‌های مراقبت سنتی، معمولاً شناسایی و گزارش بیماری بر اساس تشخیص قطعی آزمایشگاهی انجام می‌شود، اما در نظام مراقبت سندرومیک، به جای تمرکز صرف بر عامل بیماری‌زا، الگوهای بروز علائم و نشانه‌های بیماری

در جامعه مورد پایش قرار می‌گیرد. وی افزود: در این رویکرد، داده‌های سلامت پیش از تشخیص نهایی جمع‌آوری، تحلیل و تفسیر می‌شوند و سندروم‌هایی مانند سندروم‌های تنفسی، گوارشی، عصبی و بثورات پوستی به‌صورت مستمر مورد رصد قرار می‌گیرند تا تغییرات غیرطبیعی در الگوی معمول بیماری‌ها در کوتاه‌ترین زمان شناسایی شود. رئیس گروه پیشگیری از بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، سرعت در شناسایی تهدیدهای سلامت را یکی از مهم‌ترین مزیت‌های نظام مراقبت سندرومیک عنوان کرد و گفت: در این نظام، برای شناسایی یک تهدید منظر تأیید آزمایشگاهی نمی‌مانیم و داده‌ها حاصل از منابع مختلف، از جمله مراکز درمانی، اورژانس‌ها، داروخانه‌ها، مدارس و سایر منابع مرتبط، می‌توانند در شناسایی زودهنگام یک رویداد غیرطبیعی مؤثر باشند. «پسندیده» ادامه داد: حساسیت بالا و نقش این نظام به‌عنوان یک سامانه هشدار زودهنگام، از دیگر ویژگی‌های مهم مراقبت سندرومیک است؛ به‌گونه‌ای که افزایش غیرمعمول مراجعات با علائم مشابه می‌تواند پیش از مشخص شدن عامل بیماری‌زا، به‌عنوان یک سیگنال برای بررسی بیشتر مورد توجه قرار گیرد. وی با اشاره به اهمیت مراقبت سندرومیک در مواجهه با بیماری‌های نوپدید و بازپدید تصریح کرد: در شرایطی که با یک بیماری ناشناخته یا تهدید بیولوژیک جدید مواجه هستیم و هنوز عامل بیماری شناسایی نشده است، پایش سندروم‌ها می‌تواند اطلاعات ارزشمندی برای تصمیم‌گیری سریع و آغاز اقدامات کنترلی در اختیار نظام سلامت قرار دهد. رئیس گروه پیشگیری از بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، گردآوری داده‌ها، دسته‌بندی، تجزیه و تحلیل و پاسخ سریع را چهار مرحله اصلی نظام مراقبت سندرومیک برشمرد و گفت: در مرحله نخست، داده‌ها از منابع مختلف جمع‌آوری می‌شوند؛ سپس در قالب سندروم‌های تعریف‌شده، مانند «سندرم شبه‌آنفلوآنزا» یا «اسهال حاد»، طبقه‌بندی شده و با استفاده از روش‌های آماری، الگوهای طبیعی از تغییرات غیرعادی تکنیک می‌شوند. «پسندیده» خاطر نشان کرد: در صورت مشاهده یک سیگنال غیرعادی، موضوع نیازمند بررسی و راستی‌آزمایی میدانی است و در صورت تأیید، اقدامات لازم برای کنترل و پیشگیری از گسترش بیماری در سریع‌ترین زمان ممکن انجام خواهد شد. وی تأکید کرد: هدف اصلی نظام مراقبت سندرومیک، کاهش فاصله زمانی میان بروز نخستین نشانه‌های یک تهدید سلامت و آغاز واکنش نظام سلامت است؛ موضوعی که می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از گسترش بیماری‌ها و مدیریت مؤثرتر لغیان‌های احتمالی داشته باشد.

چه زمانی باید نگران تب کودک‌کان شویم؟

اگر تب کودک بیش از سه روز ادامه پیدا کند، یا پس از بهبود نسبی دوباره باز گردد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود



یک متخصص اطفال با بیان این که تب در بسیاری از موارد واکنش طبیعی بدن به عفونت‌هاست، گفت: تب به‌تنهایی همیشه نشانه یک بیماری خطرناک نیست، اما سن کودک، میزان تب، مدت تداوم آن و علائم همراه، تعیین می‌کند که خانواده‌ها چه زمانی باید کودک را برای ارزیابی پزشکی به مرکز درمانی برسانند. به گزارش ویدا، دکتر «امید صفری» افزود: به‌طور کلی، دمای بدن ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر که با دماسنج اندازه‌گیری شده، تب محسوب می‌شود، با این حال، آن چه اهمیت بیشتری دارد، وضعیت عمومی کودک است؛ این که کودک هوشیار است یا نه، شیر و مایعات می‌خورد یا خیر، تنفس طبیعی دارد یا نه و آیا رفتار او نسبت به حالت عادی تغییر کرده است. این متخصص

اطفال تأکید کرد: در نوزادان، تب باید جدی‌تر پیگیری شود. مشاهده دمای ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر در شیرخوار زیر سه ماه، حتی اگر کودک در ظاهر حال عمومی مناسبی داشته باشد، نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است و خانواده‌ها نباید منتظر کاهش خودبه‌خودی تب بمانند. دکتر «صفری» ادامه داد: در کودکان بزرگ‌تر نیز اگر تب همراه با بی‌حالی شدید، کاهش سطح هوشیاری، خواب‌آلودگی غیرعادی، گریه مداوم و تسکین‌ناپذیر، تشنج، سفتی گردن، سردرد شدید، بثورات پوستی غیرعادی، کبودی لب‌ها، دشواری یا تندشدن تنفس، درد شدید، استراغ مکرر یا نشانه‌های کم‌آبی بدن مانند خشکی دهان، کوفتافتادگی چشم‌ها و کاهش ادرار باشد، باید فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته یا کودک به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود. وی با اشاره به اهمیت توجه به مدت تب، گفت: اگر تب کودک بیش از سه روز ادامه پیدا کند، یا پس از بهبود نسبی دوباره باز گردد، لازم است کودک توسط پزشک معاینه شود. همچنین کودکان دارای بیماری‌های زمینه‌ای، ضعف سیستم ایمنی یا سابقه تشنج ناشی از تب، نیازمند توجه و پیگیری دقیق‌تر هستند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز خاطرنشان کرد: والدین نباید تنها بر عدد دماسنج تمرکز کنند؛ کودکی که حتی با تب متوسط، بی‌حال است، مایعات نمی‌نوشد، تب مداوم و واکنش مناسبی ندارد یا ظاهر غیرطبیعی دارد، باید زودتر ارزیابی شود، در مقابل، کودکی که با وجود تب، هوشیار است، بازی می‌کند و مایعات می‌نوشد، معمولاً وضعیت بهتری دارد؛ هرچند همچنان باید تحت نظر باشد. دکتر «صفری» درباره مراقبت اولیه در منزل گفت: مصرف مایعات کافی متناسب با سن کودک، لباس سبک، استراحت و اندازه‌گیری درست دمای بدن از اقدامات مهم است. داروهای تب‌نیز نباید فقط با توجه به سن و وزن کودک و طبق توصیه پزشک یا داروساز مصرف شوند. استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف داروهای بزرگسالان برای کودک و انجام روش‌هایی مانند پاشویه با آب بسیار سرد یا الکل توصیه نمی‌شود. وی در پایان هشدار داد: تب در نوزاد زیر سه ماه، تشنج، تنگی نفس، بی‌حالی شدید، اختلال هوشیاری، کم‌آبی یا بثورات پوستی غیرعادی، از علائمی هستند که به مراجعه فوری نیاز دارند. در صورت بروز تشنج، کودک را به پهلو قرار دهید، محیط اطراف او را ایمن کنید، چیزی داخل دهان او نگذارید و زمان تشنج را ثبت کنید؛ سپس فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.