



مقاومت به آنتی بیوتیک



**تهیه کننده: دکتر شیوا
خوشنویس**

تصور دنیایی بدون آنتی بیوتیک

⊙ تهدید امروزه جامعه جهانی

⊙ ۱-افزایش روز افزون مقاومت میکروبی :

نتایج جلسه سازمان ملل سال ۲۰۱۶

⊙ میزان مرگ و میر تا ۲۰۵۰ به ۱۰ میلیون نفر در سال
میرسد

⊙ از نظر اقتصادی تهدید عواقبی مثل رکود اقتصادی
سال ۲۰۰۸

⊙ ۲-عدم توانایی در تولید آنتی بیوتیک جدید

راههای دفاعی بدن

◎ جلوگیری از ورود میکروب به بدن از پوست و سیستم تنفسی (ترشحات و مخاط بینی) و چشم (اشک)

◎ از طریق دفاع غیر اختصاصی گلبول سفید که تجمعش باعث قرمزی و تورم و... میگردد

◎ تولید آنتی بادی اختصاصی بر علیه میکروب از طریق تزریق واکسن یا پس از ابتلا به عفونت مثل سر ماخوردگی که با استراحت بهبود مییابد

آنتی بیوتیک

➤ آنتی بیوتیک صناعی / طبیعی

➤ آنتی بیوتیک وسیع الطیف / اختصاصی

➤ آنتی بیوتیک :- باکتریوسید باکتری را می کشند

-باکتریواستاتیک از رشد باکتری جلوگیری میکند

راههای اثر بخشی آنتی بیوتیک:

از بین بردن دیواره سلولی باکتری ، توقف ساخت مواد شیمیایی ،
مداخله در مسیر ژنتیکی باکتری

عواقب بی تاثیر آنتی بیوتیک

درس هفتم

▼ ماجرای واقعی

خواهرم مرضیه با درد زیر دل به پزشک مراجعه کرد و پس از تشخیص آزمایشگاهی، پزشک با عنوان عفونت ادراری برایش نوعی آنتی بیوتیک را برای مدت ۷ روز تجویز کرد. با مصرف آنتی بیوتیک ها در سه روز اول ناراحتی او بر طرف شد، از طرفی چون خواهرم با خوردن آنتی بیوتیک ها دچار معده درد می شد تصمیم گرفت مابقی داروها را نخورد.

در مدت کمتر از یک ماه مجدداً درد زیر دل مرضیه شروع شد و این دفعه برای اینکه مجدد هزینه گران ویزیت

پزشک و آزمایشگاه و خرید دارو را نپردازد از همان داروهای باقیمانده استفاده کرد.

این جریان ۲ بار دیگر هم اتفاق افتاد و مرضیه هر بار همان دارو را از داروخانه تهیه و مصرف می کرد. ولی بار آخر نه تنها ناراحتی خواهرم بهتر نشد بلکه به خاطر دل درد شدید مجبور شدیم او را در بیمارستان بستری کنیم الان ۵ روز است که در بخش جراحی بستری است و طی این مدت سونوگرافی، آزمایش، سی تی اسکن شد ولی هنوز علت درد زیر دل او مشخص نشده است.

با اینکه هر روز چند نوع آنتی بیوتیک تزریقی قوی را دریافت می کند ولی هنوز درد شکمش از بین نرفته است پزشکان می گویند بیماری او سخت شده و به درمان دارویی جواب نمی دهد.

مقاومت آنتی بیوتیک

- باکتری به آنتی بیوتیک مقاوم میشود یا بیمار؟؟
- مصرف بی رویه یا غلط آنتی بیوتیک برای فرد مضر یا جامعه؟؟
- فقط کودکان به آنتی بیوتیک مقاوم میشوند؟
- بیماران مبتلا به بیماری مزمن مثل دیابت و فشارخون و... بیشتر در معرض خطر مقاومت میکروبی هستند
- همه ما در برابر گسترش مقاومت به آنتی بیوتیک مسولیم

راه‌های مقاومت میکروبی

○ هر باکتری می‌تواند از ظروف مکانیسم‌های زیر در برابر اثر آنتی‌بیوتیک مقاوم شود:

❖ در اثر تغییر در ساختار ژنتیکی

❖ تولید انزیم و غیر فعال کردن آنتی‌بیوتیک

❖ ایجاد تغییر در باکتری و عدم شناسایی باکتری به عنوان هدف توسط آنتی‌بیوتیک

❖ دفع آنتی‌بیوتیک قبل از اثر بخشی

سرعت تکثیر میکروب مقاوم و از بین نرفتن آن با دارو‌های موجود سلامت و اقتصاد جامعه را تهدید می‌کند

عوامل موثر در مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک

✓ **بیماران:** مصرف خودسرانه داروهای قبلی خود یا داروهای تجویزی توسط بستگان، تحت فشار قراردادن گروه پزشکی برای دریافت آنتی بیوتیک عدم رعایت طول درمان کامل وعدم رعایت دستور مصرف

✓ **پزشک:** تجویز غیر منطقی (نوع آنتی بیوتیک ودستور مصرف و...)، تجویز تحت فشار بیمار و شرکت دارویی،....

✓ **داروساز:** تحویل آنتی بیوتیک تحت فشار بیمار و شرکت دارویی،....

ج- چه عواملی در مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها و مقاومت میکروبی مؤثر است؟

درس هشتم

▼ چند نمونه واقعی

- ۱- مهین خانم ۶ ماه پیش دچار شکم درد شدید شد و به پزشک مراجعه کرد، با انجام آزمایش و تشخیص افزایش میکروب معده، پزشک برایش ۳ نوع آنتی بیوتیک تجویز کرد. با مصرف کامل داروها بیماری مریم خانم بهبود یافت. او که از این درمان خیلی راضی است، داروهای همان نسخه را مجدداً تهیه کرده تا هر وقت دوباره بیمار شد آنها را مصرف کند و به افراد خانواده و دوستانش که دچار ناراحتی شکم می شوند نیز توصیه می کند.
- ۲- همیشه به خواهرم سعیده می گفتم خودسرانه دارو درمانی نکن ولی حیف که به خرجش نرفت تا اینکه این اتفاق بد افتاد، آخه او بر حسب تجربه شخصی هر وقت خودش، همسرش و یا پسرش امیر که ۲ ساله است دچار



استفاده آنتی بیوتیک در عفونت ویروسی ممنوع

○ آنتی بیوتیک در عفونت باکتری موثر نه در عفونت ویروسی بنابراین لازم است توسط پزشک علت عفونت تشخیص داده شود

○ آنتی بیوتیک در عفونت ویروسی :

➤ عفونت را درمان نمیکند

➤ مانع انتقال بیماری نمیشود

➤ علایم را بهتر نمی کند

➤ ممکن فرد دچار عوارض جانبی دارو شود

○ عفونت ویروسی مثل : اکثر عفونت گوشه و سرماخوردگی و آنفولانزا و گلودرد و.....

□ با اقدامات زیر می توانیم از ابتلا به برخی عفونت ها جلوگیری کنیم

* رعایت نکات بهداشت شخصی مانند شستن دست ها با آب و صابون به خصوص پس از استفاده از توالت ، تماس با گوشت ، مرغ و ...



* رعایت بهداشت مواد غذایی مانند نگهداری غذاها در محیط پاکیزه

* رعایت شیوه صحیح زندگی مانند رژیم غذایی مناسب ، ورزش ، خواب مناسب و کافی و نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی دارد.

* اطمینان حاصل کنید که غذا قبل از خوردن کاملا پخته شده است.

* از افرادی که عطسه و سرفه می کنند فاصله بگیرید. یا حداقل هر گاه با افرادی که سرفه می کنند مواجه شدید ، روی تان را بر گردانید .

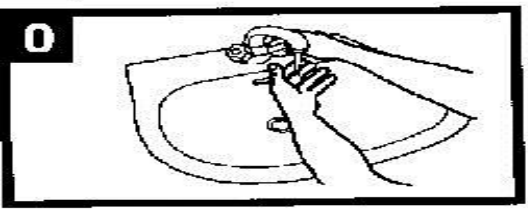
* استفاده از کاندوم در طی مقاربت جنسی برای جلوگیری از گسترش بیماری های مقاربتی (در مقاربت های پرخطر و غیر مطمئن) .

* واکسیناسیون یک روش مهم پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماری ها است و موجب کاهش نیاز به پزشک برای تجویز داروهای ضد میکروبی می شود که به نوبه خود باعث کاهش وقوع میکروب مقاوم است.

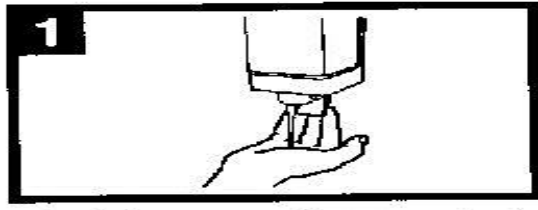
How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRL
گامی که آلودگی قابل رؤیت روی دست ها وجود دارد آنها را بشویید ، در غیر این صورت از ضد عفونی کننده الکلی استفاده نمایید .

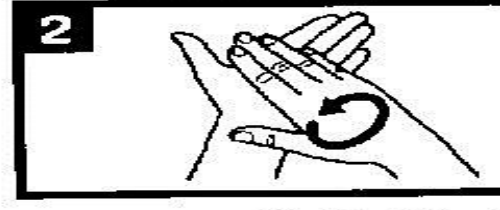
Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



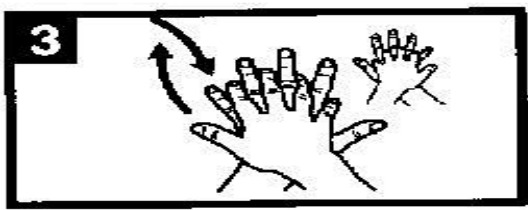
ابتدا دست ها با آب خیس شود



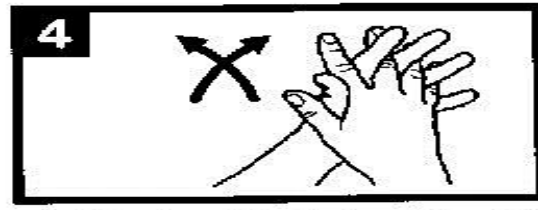
مایع صابون به اندازه کافی روی دست ها ریخته شود



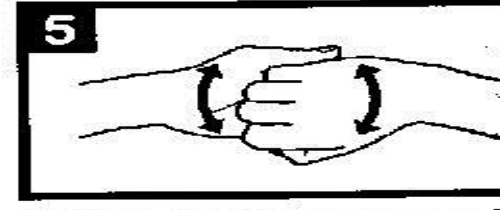
دست ها را به هم بمالید



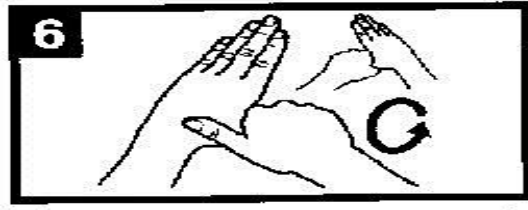
کف دست راست را روی پشت دست چپ گذاشته و بین انگشت ها را اسکراب کنید و بر عکس



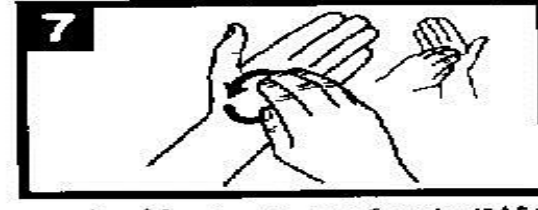
کف دست ها روی هم قرار گرفته و مابین انگشتان را مالش دهید



شستها را در هم تابیده به حالت قفل شده و پشت است ها به کف دست مقابل مالش داده شود



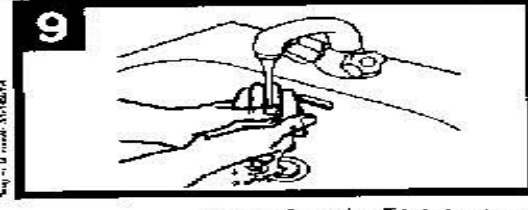
انگشت شصت دست چپ را با کف دست راست احاطه کرده به صورت دورانی مالش دهید و بر عکس



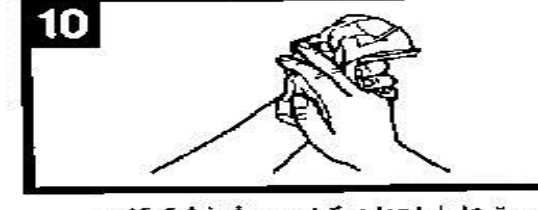
انگشتان را جمع کرده و به صورت چرخشی جلو و عقب در کف دست مقابل حرکت دهید و بر عکس



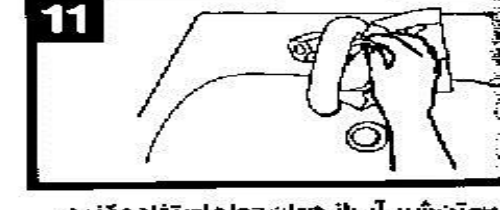
وسط مچ دست چپ را با کف دست راست مالش بد و بر عکس



دست ها را با آب شستشو دهید



دست ها را با حوله یکبار مصرف خشک کنید



بستن شیر آب از همان حوله استفاده کنید . دستان شما کاملا تمیز است .

علائم	سرماخوردگی	آنفولانزای فصلی	H1N1
تب	تب در سرماخوردگی کم پیش می آید	آنفولانزای فصلی با تب همراه است	تب معمولاً در H1N1 ۸۰٪ موارد آنفولانزا وجود دارد یا دمای ۳۸,۳ درجه
سرفه کردن	سرفه ی کوتاه زیاد(همراه با خلط) اغلب در سرماخوردگی وجود دارد	سرفه ی خشک و کوتاه اغلب در آنفولانزای فصلی وجود دارد	سرفه ی بدون خلط معمولاً در وجود دارد(که بعضی مواقع به آن سرفه ی خشک می گویند)
درد	دردهای خفیف بدن می تواند بخشی از یک سرماخوردگی باشد	آنفولانزای فصلی معمولاً با دردهای متوسط بدن همراه است	H1N1 با دردهای شدید بدن همراه است
گرفتگی بینی	گرفتگی بینی معمولاً در سرماخوردگی وجود دارد و بصورت خود بخود در عرض یک هفته از بین می رود	ابریزش بینی معمولاً در آنفولانزای فصلی وجود دارد	گرفتن بینی به طور معمول در H1N1 وجود ندارد
لرز	لرز در سرماخوردگی وجود ندارد	لرز به طور متوسط در آنفولانزای فصلی وجود دارد	۶۰٪ افراد در H1N1 لرز را تجربه می کنند
خستگی	خستگی به طور متوسط در سرماخوردگی وجود دارد	خستگی به طور متوسط در آنفولانزای فصلی وجود دارد و اغلب به صورت فقدان انرژی مشاهده می شود	خستگی به صورت متوسط تا شدید در H1N1 وجود دارد
عطسه کردن	عطسه کردن اغلب در سرماخوردگی وجود دارد	عطسه کردن اغلب در آنفولانزای فصلی وجود دارد	عطسه کردن در H1N1 معمولاً وجود ندارد
علائم بیش بینی نشده	علائم سرماخوردگی در طی چند روز پیشرفت می کند	علائم در آنفولانزای فصلی در چند روز خودشان را نشان می دهند و شامل سرخی صورت، کاهش اشتها، سرگیجه و یا حالت تهوع هستند. این علائم بسته به فرد معمولاً بین ۴ تا ۷ روز وجود دارند. اسهال نیز معمولاً بوجود می آید	در H1N1 علائم بین ۳ تا ۶ ساعت خودشان را نشان می دهند. H1N1 علائم شدیدی دارد و با تب ناگهانی بالا و درد همراه است. این علائم بسته به فرد معمولاً بین ۴ تا ۷ روز وجود دارند. اسهال نیز معمولاً بوجود می آید
سردرد	سردرد معمولاً در سرماخوردگی بوجود نمی آید	سردرد معمولاً در آنفولانزای فصلی وجود دارد	سردرد در H1N1 بسیار متداول است و در ۸۰٪ موارد وجود دارد
گلودرد	گلودرد در اغلب سرماخوردگی وجود دارد	گلودرد معمولاً در آنفولانزای فصلی وجود دارد	گلودرد در H1N1 اغلب وجود ندارد
ناراحتی قفسه سینه	ناراحتی قفسه سینه به طور متوسط در سرماخوردگی وجود دارد	ناراحتی قفسه سینه معمولاً در آنفولانزای فصلیبه طور متوسط وجود دارد. اگر به دردهای شدید مبتلا شود باید فوراً به پزشک مراجعه شود	ناراحتی قفسه سینه در اغلب H1N1 شدید است
موارد پیشگیری	<ul style="list-style-type: none"> ✓ به داخل آرنج خود عطسه و سرفه نمایند ✓ دستان خود را با صابون و آب گرم به مدت حداقل ۱۵۶ تا ۲۰ ثانیه بشویند ✓ ژماتیکه به آب و صابون دسترسی ندارید از دستمالهای بهداشتی مرطوب استفاده نمایید ✓ از مالیدن چشم ها، بینی یا دهان تا قبل از اینکه دستان خود را نشسته اید یا از دستمال بهداشتی مرطوب استفاده نکرده اید خودداری نمایید 		

بهبودی سرماخوردگی بدون آنتی بیوتیک

- آنتی بیوتیک ها را برای درمان سرما خوردگی یا آنفلوآنزا مصرف نکنید ، در این مواقع بهترین اقدام این است که اجازه دهید بیماری خود به خود بهبود یابد ، اگر چه یک تا دو هفته طول بکشد .
- گاهی در شرایط خاص ممکن است میکروب ها در حین یک بیماری تضعیف کننده ویروسی به بدن حمله نمایند که در این صورت تجویز و مصرف آنتی بیوتیک فقط با مشاوره پزشک قابل انجام است .
- روش های مبارزه با سرماخوردگی :
- ویروس سرماخوردگی اغلب به دو شکل منتقل می شود، استنشاق یا بلعیدن ذرات موجود در هوا که ویروس را دربردارند و یا تماس با مخاط بینی یا اشیای آلوده .
- سرماخوردگی های ناشی از راینو ویروس بیشترین میزان واگیر را در سه روز اول علائم دارد. پس از این دوره، از میزان واگیردار بودن سرماخوردگی کاسته می شود.
- از افرادی که سرفه یا عطسه می کنند فاصله بگیرید . قطره های ریز عطسه یا سرفه حدودا تا مسافت ۳۰ سانتی متری پراکنده می شوند . اگر یکی از این قطره ها روی چشم یا بینی شما قرار بگیرد چند روز بعد به بیماری سرما خوردگی مبتلا می شوید .
- این ویروس ها می توانند تا مدت زمانی طولانی (برای راینو ویروس تا بیش از ۱۸ ساعت) در محیط زنده بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند.
- در هر فرصتی دست های تان را بشویید. اکثر ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس غیر مستقیم منتقل می شوند. به طور مثال : فرد بیماری که ویروس سرما خوردگی را از بینی به دست هایش منتقل می کند، به هر شیئی که دست بزندان را آلوده می کند (ویروس های سرما خوردگی به مدت ۳ ساعت بر روی اشیاء زنده می مانند .) افرادی که این اشیاء را لمس کنند و بعد ، بینی یا چشم های شان را بمالند به بیماری مبتلا می شوند. شستشوی مداوم دست ها مهمترین کاری است که می توانید برای پیشگیری از سرما خوردگی انجام دهید. بنابراین دست های تان را در هر فرصتی بشویید .
- در محیط هایی که تهویه مناسب ندارد و رطوبت کم است خطر ابتلا به سرما خوردگی افزایش می یابد ، زیرا در این مکان ها ویروس سرما خوردگی راه خروج ندارد . بدتر از آن رطوبت کم است که باعث خشکی مخاط بینی می شود ، در نتیجه مخاط را برای تهاجم ویروس ها مستعد می سازد . بهترین روش مرطوب کردن سوراخ های بینی با اسپری محتوی آب و نمک مخصوص بینی است .
- مایعات مختلف بنوشید . نوشیدن مایعات گوناگون ، ویروس های فعال سرما خوردگی را از بین می برند ، حداقل روزی هشت لیوان آب ، آب میوه و یا مایعات بدون کافئین بنوشید .
- از مالیدن بیش از حد چشم و بینی خودداری کنید . اگر احساس می کنید که باید این کار را

به ویروس سرماخوردگی آلوده می شود .

□ از رختخواب بیرون بیایید و به ورزش بپردازید . سه بار در هفته و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به انجام ورزش های ساده ، مثل پیاده روی و دوچرخه سواری بپردازید و با این کار مقاومت بخش بالایی مجرای تنفسی را نسبت به عفونت ها افزایش دهید .

□ اسکاچ های ظرفشویی را ضد عفونی کنید . اکثر ویروس های سرما خوردگی در آشپز خانه منتقل می شوند . مهمترین عامل اسکاچ های ظرفشویی هستند که برای رشد و نمو ویروس های سرما خوردگی محیطی گرم و مرطوب را فراهم می کنند . بهتر است روزی دو تا سه مرتبه این اشیاء را در جریان آب جوش قرار دهید .

□ ویتامین "ای" مصرف کنید . زیرا ویتامین "ای" نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می کند . آن را همراه با نهار و شام (غذاهای اصلی) مصرف کنید . در مورد خاصیت ضد سرما خوردگی ویتامین "سی" هیچ گونه شواهدی وجود ندارد . به خاطر داشته باشید روزانه ، بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم از آن مصرف نکنید ، چون مصرف بیش از حد این ویتامین باعث اختلال در دستگاه گوارش می شود .

□ سرفه را تسکین دهید . برای سرفه های خشک و تک سرفه ها از شربت های حاوی مواد التیام دهنده است (آنتی هیستامین) استفاده کنید . برای سرفه هایی که با خلط همراه است ، از شربت سینه و داروی خلط آور استفاده کنید که باعث می شود مقدار ترشح مخاطی افزایش یافته ، در نتیجه فرد راحت تر سرفه کند .

□ خواب شبانه آرام (حداقل هشت ساعت) موجب تقویت سلول های ایمنی بدن می شود .

□ از باز کننده های (مجرای بینی و سینه) مناسب استفاده کنید . برای التیام گرفتگی بینی ، بهتر است از اسپری و قطره های باز کننده استفاده کنید ، زیرا این نوع داروها علائم بیماری را سریع تر از داروهای خوراکی از بین می برند و نیز اثرات جانبی کمتری را به دنبال دارند . باز کننده های بوییدنی را نباید بیش از سه روز پیاپی مصرف کرد ، چون ممکن است اثر این دارو کاهش یابد و گرفتگی بینی بدتر از قبل شود .

□ گلو درد را تسکین دهید . غرغره کردن با آب نمک برای تسکین گلو درد فوق العاده مؤثر است (یک قاشق چایخوری نمک برای هر لیوان آب) نوشیدن " چای و عسل " برای التیام گلو درد تاثیر بسزایی دارد .

□ در هر وعده از غذاهای اصلی "نهار و شام" ، سوپ کم چربی بخورید . مایعات گرم در بی اثر کردن ویروس سرماخوردگی نقش مهمی را ایفا می کنند و نوعی مسکن محسوب می شوند .

□ در هنگام سرما خوردگی سعی کنید سرفه های آرام و آهسته کنید تا سرما خوردگی شما به دیگران منتقل نشود . این اصل را به کودکان تان نیز آموزش دهید .

گلودرد علامت است نه علت

- گلو درد ، به خصوص در کودکان بسیار شایع است. بسیاری از گلو دردها ویروسی است و آنتی بیوتیک به درمان آنها کمک نخواهد کرد ، در واقع ، عود مجدد بیشتر در آن دسته از بیمارانی که خیلی زود از آنتی بیوتیک استفاده می کنند رایج است .
- اغلب ویروس ها هستند که موجب عفونت و گلو درد می شوند ، در این صورت بهتر است اجازه دهیم تا بیماری دوره خود را طی کند .
- فقط در گلودردهای استرپتوکوکی (که نوعی باکتری می باشد) پس از تشخیص توسط پزشک ، درمان آنتی بیوتیکی انجام می شود. این عفونت می تواند یک آبسه محلی تولید کند و به ندرت به عواقب جدی تر از قبیل مشکلات کلیوی و تب روماتیسمی نیز منجر می شود.
- تشخیص گلو درد استرپتوکوکی از گلو درد ناشی از نوعی عفونت ویروسی برای پزشک بسیار آسان است . بنابراین ، پزشکان ممکن است بسیاری از مواقع برای جلوگیری از عواقب گلو درد استرپتوکوکی آنتی بیوتیک تجویز کنند. اما این بدان معنی نیست که می توان بدون مشورت پزشک در هر گلودردی از آنتی بیوتیک استفاده کرد.

گلودرد استرپتوکوکی



- گلودرد
- اختلال در بلع
- بزرگی لوزه ها
- سرخی ته حلق و وجود ترشح
- تب نسبتاً بالا
- تهوع، استفراغ و درد شکمی
- سرفه



ج- آیا برای درمان عفونت‌های گوش آنتی بیوتیک تجویز می‌شود؟

درس سیزدهم

▼ یک ماجرا

شب گذشته میهمانی داشتم که دختر یک ساله ام گوش درد شد و مرتب دست هایش را به گوش هایش می برد و گریه می کرد. من و همسر ام احمد آقا هم نگران دخترم بودیم و هم نگران میهمانی مان. مادر احمد آقا که متوجه ناراحتی ما شد، گفت بهتر است فعلاً بارها کردن دود سیگار در گوش کودک او را آرام کنیم. ولی خاله احمد آقا گفت حتماً گوش های بچه عفونت کرده و می بایست از شربت های چرک خشک کن که دارم بدهم. از خواهر احمد آقا که داوطلب سلامت است راهنمایی خواستم، او گفت: ممکن است عفونت گوش بچه نیاز به آنتی بیوتیک نداشته باشد و از طرفی دادن آنتی بیوتیک خودسرانه عوارض جدی برای بچه ایجاد می کند، بهتر است برای تسکین گوش درد بچه قطره استامینوفن بدهیم و حوله خشکی را مرتب گرم کنیم و در کنار گوش بچه قرار بدهیم و اگر ناراحتی بچه بهتر نشد به بیمارستان می بریم. خدارا شکر گوش درد بچه بهتر شد و وقتی صبح نزد پزشک بردم پس از معاینه، همان حرف های خواهر شوهرم را گفت و چند دستور دیگر که باید انجام بدهم.

□ گوش درد بخصوص در کودکان شایع است و اغلب با آنتی بیوتیک درمان می شود. با این حال ، بخاطر داشته باشید که آنتی بیوتیک همیشه مؤثرترین درمان گوش درد نیست. و همه گوش دردها نیز برای درمان نیاز به آنتی بیوتیک ندارند . تشخیص نوع گوش درد و تجویز آنتی بیوتیک باید فقط توسط پزشک انجام شود .

□ عفونت گوش میانی در دوران کودکی شایع است. یک کودک مبتلا به عفونت گوش میانی مضطرب است ، و از درد رنج می برد و پدر و مادر را نگران می کند. بسیاری از این والدین انتظار دارند که برای کودک شان آنتی بیوتیک تجویز شود .

□ ممکن است در برخی از کودکان تحت درمان با آنتی بیوتیک برای عفونت گوش ، ۲ تا ۷ روز بعد از درمان ، اولین نشانه های کاهش عفونت دیده شود. اما نمی توانیم بگوییم که بهبودی در اثر مصرف آنتی بیوتیک بوده است .

□ استفاده از آنتی بیوتیک در درمان عفونت گوش میانی غیر ضروری است مگر در موارد خاص که پزشک تصمیم می گیرد و تجویز آنتی بیوتیک را برای عفونت گوش میانی مناسب تشخیص می دهد. □ بیشتر موارد عفونت گوش به خودی خود و بتدریج بهبود خواهد یافت و نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست . ، اما می توانید به روش های زیر به تسکین علائم بیماری کمک کنید :

* با یک داروی مسکن از قبیل استامینوفن بچه ها به تسکین درد کمک کنید .

* کودک را به کمک چند بالش در حالت عمودی قرار دهید .

* استفاده از یک بطری آب گرم و یا کیسه آب گرم که در حوله پیچیده شده باشد. قرار دادن آن در کنار گوش کودک ممکن است درد کودک را تسکین دهد .

* کودک را از محیط های پر دود به دور نگه دارید .

* به کودک در حالت دراز کشیده و لم داده شیشه شیر یا نوشیدنی ندهید .

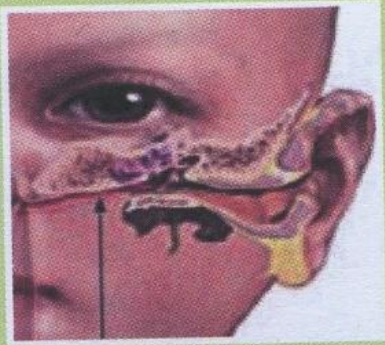
* به کودکان داروهای ضد احتقان ندهید زیرا این داروها به تسکین علائم کمکی نمی کند .

* از انجام هر گونه دستکاری و وارد کردن اشیا به گوش (مانند پنبه ، گوش پاک کن) خودداری کنید این کار ممکن است مجرای گوش را تنگ تر کند و موجب صدمه به گوش شود .

* در صورتی که شرایط بدتر شد و یا علائم جدید بوجود آمد و یا اینکه هنوز هم نگران هستید به پزشک مراجعه کنید.

□ عفونت گوش بتدریج در مقابل آنتی بیوتیک مقاوم می شود و استفاده از آن فایده ای ندارد و آنتی بیوتیک تنها برای درمان بیماری های ناشی از باکتری مفید است.

□ عفونت باکتریایی گوش میانی بدن بال عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی بروز می کند . عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی باعث اختلال عملکرد شیپور استاش می شود و بدین ترتیب عفونت از طریق شیپور استاش بطرف گوش میانی پیشرفت می کند و باعث ایجاد عفونت گوش میانی (بیماری اوتیت مدیا) می شود.



□ عفونت حاد گوش میانی ، معمولاً يك عفونت باکتریائی به همراه و یا به دنبال عفونت دستگاه تنفسی فوقانی رخ می دهد.

□ علائم عفونت حاد گوش میانی شامل درد گوش ، تب (در برخی موارد بدون تب) ، آبریزش بینی و سرفه و کاهش شنوایی می باشد . در اطفال چند ماهه ممکن است بدون علامت باشد در این مورد نخوردن شیر و بی قراری نشانه درد گوش و عفونت حاد گوش میانی می باشد .

□ درمان عفونت گوش میانی فقط باید توسط پزشک انجام شود و هرگونه درمان خودسرانه موجب مزمن شدن بیماری می شود.

انتهی بیوتیک در سینوزیت

دانستنی‌های سلامتی

۱۴



سینوس‌ها

□ سینوس‌ها به حفره‌های توخالی و پر از هوایی اطلاق می‌شود که در جمجمه قرار دارند و به واسطه روزنه‌ای باریک به مجاری هوایی در بینی متصل می‌شوند. انسان‌ها چهار جفت حفره سینوسی دارند.

□ عفونت سینوسی زمانی رخ می‌دهد که یک میکروب نظیر ویروس، باکتری و یا قارچ در سینوس رشد کرده و روزنه‌های سینوسی را مسدود می‌کند. با این انسداد، ترشحات مخاطی و چرک موجود در مجاری سینوسی به سمت گلو و سوراخ‌های بینی روانه می‌شود.

□ آلرژی و سرماخوردگی می‌تواند موجب سینوزیت شود. انحرافات تیغه بینی که راه انتقال ترشحات سینوس به بینی را می‌بندد، می‌تواند موجب سینوزیت شود. پولیپ‌های داخل بینی هم با انسداد راه ارتباطی بین سینوس‌ها و بینی، موجب سینوزیت می‌شوند. گاهی این راه ارتباطی باز است، ولی مژه‌های سینوس در اثر عاملی مانند خشکی هوا، آلودگی هوا و سیگار، فلج شده و ترشحات را خارج نمی‌کنند.

□ در کودکان عوامل محیطی شایعی بر سینوس‌ها تاثیر می‌گذارند، نظیر حساسیت و آلرژی‌ها و بیماری‌هایی که کودکان معمولا در مکان‌های عمومی، مدرسه، نوشیدن آب از بطری مشترک با دیگران، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و آلودگی هوا به آنها مبتلا می‌شوند.

□ سینوزیت مخصوصا زمانی اتفاق می‌افتد که گرده‌ها و آلاینده‌های محیطی، مجاری بینی را

□ هنگام عفونت سینوس ها ، حتی اگر بیمار آبریزش بینی رنگی داشته باشد ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک نباشد مگر آنکه این قضیه دو هفته یا بیشتر ادامه پیدا کند که آن وقت با نظر پزشک توصیه خواهد شد.

□ اگر پزشک تشخیص می دهد تورم سینوس های بیمار از نوع باکتریایی است و برای یک دوره ۳ روزه و یا ۱۰ روزه آنتی بیوتیک تجویز می کند ، لازم است دوره درمان حتی در صورت احساس بهبودی کامل شود. اما اگر بنا به تشخیص پزشک ، عفونت سینوس ها توسط ویروس بوجود آمده و یک واکنش حساسیتی است و نیازی به آنتی بیوتیک نیست ، نباید برای دریافت آنتی بیوتیک اصرار شود.

□ راه های کاهش علائم سینوزیت :

* از آنجا که در این بیماری تسکین درد مهم است ، می توان بدین منظور از اسپرین (نه برای کودکان زیر ۱۲ سال) ، استامینوفن و یا ایبوپروفن استفاده کرد.

* استفاده از ضد احتقان ها در ابتدا ممکن است کمک

* کننده باشد ، اما استفاده بیش از حد از این داروها علائم را بدتر می سازد ، به خصوص هنگامی که استفاده آنها قطع شود.

* خرناس بسیار سخت ، هر چند که صدای دلنشینی نیست ، می تواند در پاکسازی سینوس ها از ترشحات بسیار موثر باشد . گاهی اوقات ، خم کردن سر از انتهای تخت بطوری که سر پایین تر از شانه ها قرار بگیرد و سپس خرناس سخت می تواند در پاکسازی سینوس ها از ترشحات مؤثر باشد. از مصرف سیگار پرهیز شود.

* از بخور آب گرم و یا بخور به کمک منتول استفاده شود.

* ممکن است پزشک برای درمان سینوزیت بیمار آنتی بیوتیک تجویز کند اما بخاطر داشته باشید نفوذ این داروها به سینوس ها بسیار کم و آهسته خواهد بود و باید آنها را در مقادیر بالا و دوره درمانی کامل مصرف نمود .

□ اما شستشوی سینوس ها با سرم فیزیولوژیک بسیار کمک کننده است. استفاده از آب و نمک برای تمیز کردن سوراخهای بینی یکی از روش های بسیار قدیمی است که علاوه بر تمیز کردن سوراخها از ذرات کثیف و بیماری زا، پوشش مخاطی بینی را هم تقویت می کند. شستشوی روزانه بینی ، از بیماریهای سرماخوردگی ، سرفه ، التهاب چشم ، بینی و گلو ، التهاب سینوس های پیشانی ، سردرد ، خستگی و بی خوابی جلوگیری می کند.

□ با افزودن یک قاشق چایخوری نمک به یک لیوان بزرگ آب جوشیده سرد شده می توان محلول مناسب برای شستشوی بینی را تهیه کرد.



□ اسهال مسافرتی شایع‌ترین بیماری مسافران محسوب می‌شود. اگرچه در بسیاری از موارد این بیماری با عفونت‌های باکتریایی ایجاد می‌شود، اما پیشگیری توسط مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به دلیل خطر افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی معمولاً توصیه نمی‌شود.

□ علت پدید آمدن بیشتر موارد اسهال‌های مسافرتی، عفونت باکتریایی هستند. باکتری معمولاً از غذا و یا آب آلوده منشأ می‌گیرد. اسهال مسافر معمولاً در اولین هفته از سفر رخ می‌دهد. در برخی از گروه‌های پرخطر نظیر کودکان، افراد مبتلا به بیماری‌های روده و یا دیابت خطر ابتلا به این بیماری بیشتر است.

□ از آنجا که اسهال مسافرتی تا ۵۰ درصد از مسافران را درگیر می‌کند دانستن بهترین راه‌های جلوگیری از عفونت مهم است:

* برای جلوگیری از اسهال مسافرتی در طول سفر همیشه دست‌های خود را بعد از رفتن به توالت، قبل از تهیه غذا و قبل از غذا خوردن بشوئید.

* اگر هرگونه شک و تردیدی در مورد آب موجود برای نوشیدن، شستشوی مواد غذایی و یا تمیز کردن دندان‌ها دارید، آب را بجوشانید و یا از آب‌های معدنی که در بطری‌های سر بسته فروخته می‌شوند استفاده کنید. این شامل یخ مورد استفاده برای خنک داشتن مواد غذایی و نیز یخ مورد استفاده در نوشیدنی نیز می‌شود.

* از غذاهایی که تازه پخته شده و کاملاً پخته شده باشد استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذایی که گرم نگه داشته شده است اجتناب کنید.

* از مصرف مواد غذایی باز اجتناب کنید.

* از مواد غذایی که به احتمال زیاد در معرض حشراتی نظیر مگس واقع شده است، اجتناب کنید.

* از مصرف بستنی تهیه شده از منابع غیر قابل اعتماد اجتناب کنید.

* از خوردن شیر غیر پاستوریزه اجتناب کنید.



با سپاس

