

بسیاری از عفونت ها بدون آنتی بیوتیک رفع می شوند

REGION



بدن شما خود به خود بیشتر عفونت های شایع را از بین می برد.

سیستم ایمنی بدن به خودی خود در مقابل بسیاری از عفونت های شایع توانایی مقابله دارد، عفونت هایی که توسط باکتری ها یا ویروس ها ایجاد می شوند. در پشت این برگه می توانید نکاتی را که باعث کاهش ناراحتی شما می شوند بیابید.

آنتی بیوتیک ها تنها در مقابل باکتری ها موثرند - نه ویروس ها

بسیاری از عفونت های رایج را ویروس ها بوجود می آورند، که نشانه های آنها همانند عفونت هایی است که توسط باکتری ها ایجاد می شوند. سرماخوردگی، آنفولانزا، گرفتگی بینی، سینه درد، گلودرد، گوش درد و سینوس های دردناک اغلب توسط ویروس ها عارض می شوند.

آنتی بیوتیک نام عمومی داروهای زیادی است که برای مبارزه با عفونت های استفاده می شوند. معروفترین آنها پنی سیلین است.

عفونت های ویروسی بدون درمان آنتی بیوتیکی رفع می شوند. با استفاده کردن از آنتی بیوتیک ها عفونت های ویروسی شما سریعتر درمان نمی شوند بلکه خطر اثرات جانبی آنها نظیر تهوع، دل درد و حساسیت پوستی در شما افزایش می یابد. در بدن شما باکتری های مفیدی وجود دارند که آنتی بیوتیک ها آنها را می کشند و باکتری های بیماری زا یا قارچ ها فرصت می یابند تا شما را بیمار کنند.

به این خاطر نباید تنها "جهت اطمینان" آنتی بیوتیک مصرف شود و فقط وقتی واقعاً به آنها نیاز است آنها را به کار برد.

باکتری مقاوم - آیا این موضوع در دانمارک یک مشکل محسوب می شود؟

باکتری مقاوم به باکتری هایی گفته می شود که در برابر آنتی بیوتیک ها مقاومت نشان می دهند. باکتری مقاوم در اثر عادت کردن باکتری ها به آنتی بیوتیک ها ایجاد می شود. هر چه آنتی بیوتیک بیشتری مصرف شود باکتری مقاوم قوی تر می شود.

در بسیاری از جاهای دنیا باکتری هایی که به آنتی بیوتیک ها مقاوم شده اند شایعند. بنابراین اگر خارج از خانه یا به محض رسیدن به خانه مریض شدید حتماً این موضوع را با پزشک خود مطرح کنید.

باکتری های مقاوم به مرور در دانمارک تبدیل به مشکل شده اند. و این یعنی عفونت هایی که نیاز به آنتی بیوتیک دارند را تنها به خاطر این که آنتی بیوتیکی نیست که بتواند این باکتری های مقاوم در برابر آنها را بکشد نمی توان درمان کرد.

وقتی با آنتی بیوتیک درمان می شوید

آنتی بیوتیک های مختلف روی باکتری های مختلف تاثیرگذارند. آنتی بیوتیکی وجود ندارد که روی تمام باکتری ها تاثیر گذار باشد. به این خاطر تنها از آنتی بیوتیکی استفاده کنید که دکترتان برایتان تجویز کرده است. پزشک شما تصمیم میگیرد که با کدام آنتی بیوتیک شما را درمان کند. او این تصمیم را بر اساس باکتری ای که باید بمیرد و جایی که در بدن شما عفونت وجود دارد می گیرد. ممکن است پزشک شما نیاز داشته باشد نمونه ای از شما را بررسی کند تا ببیند عفونت شما آیا با باکتری ایجاد شده و چه آنتی بیوتیکی آنرا از بین می برد.

وقتی به شما آنتی بیوتیک داده می شود لازم حتما دروه مصرف آنرا تکمیل کنید. حتی اگر فکر می کنید قبل از تمام شدن دوره مصرف بهتر شده اید. اگر در بسته بندی ها قرص های بیشتری از آنچه باید مصرف کنید وجود دارد مازاد آنها را به داروخانه برگردانید. آنتی بیوتیکی را که افراد دیگر به شما میدهند مصرف نکنید شما هم به دیگران آنتی بیوتیک ندهید.

چگونه از عفونت اجتناب کنید؟

شما می توانید خطر ابتلا به عفونت را با شستن مکرر و کامل دست با آب و صابون یا مواد ضدباکتری کاهش دهید. از حوله ی تمیز استفاده کنید و هنگامی که شما یا نزدیکانتان بیمار هستید حوله ی خود را در اختیار هم قرار ندهید. از دستمال یک بار مصرف و اگر مجبور بودید آستان خود برای سرفه یا عطسه کردن استفاده کنید. اگر در دستانتان عطسه کردید آنها را بشویید و با مواد ضد باکتری بشویید.

دوست دارید بیشتر بدانید؟

اگر دوست دارید بیشتر از عفونت ها بدانید و با مصرف آنتی بیوتیک ها آشنا شوید به این آدرس ها سری بزنید pienthaandbogen.dk و antibiotikaellereg.dk

هایی در مورد عفونت های رایجی که به ندرت نیاز اده از آنتی بیوتیک برای آنها پیش می آید

دگی

ئی همیشه در اثر آلودگی به ویروس به وجود می آید. این بیماری ممکن است
لول بکشد.

اندازه کافی مایعات بنوشید و استراحت کنید.

تان کیپ شده است برای رفع مشکل این اقدامات را انجام دهید:

بری یا قطره های نمک دار استفاده نمایید*

وخانه اسپری یا قطره باز کننده بینی تهیه کنید و از آن استفاده کنید (حداکثر به

ه روز/استفاده بی رویه می تواند باعث تشدید تورم غشاء مخاطی بینی شود)؛

ی که دراز می کشید سر خود را بالا قرار دهید**.

مالب بیشتر به بخش گلودرد و سینه درد مراجعه نمایید.

بیشه در اثر ویروسی به وجود می آید. این بیماری ممکن است تا دو هفته طول

تراحت کنید.

مقدار کافی مایعات بنوشید؛ این موضوع زمانی که تب هم دارید بسیار اهمیت

دارید دمای بدن تان را پایین نگه دارید (مثلاً لباس کم بپوشید، در عوض لحاف
استفاده کنید، و از لباسهای خنک استفاده نمایید).

م شد می توانید از مسکن هایی که داروخانه ها بدون نسخه می فروشند برای

رد استفاده کنید (مثلاً پاراستامول).

وقتی سرماخوردگی حادث می شود برای چند هفته سرفه و سینه درد هم باقی

سینه تاثیر محدودی دارد.

های گلودرد و نوشیدنی داغ می توانند باعث تخفیف عوارض شوند.

مایعات به اندازه کافی استفاده نمایید. این امر به رفع سرفه های خشک کمک

باعث دفع خلط می شود.

که دراز می کشید سعی کنید سر خود را بالاتر قرار دهید**.

م/چشم خون افتاده (آماس ملتحمه چشمی)

ال ورم چشم توسط ویروس ایجاد می شوند و خفیف می باشند. این مشکل

بیوتیک هم مرتفع می شود. این مشکل خصوصاً درباره کودکانی که سرما

به وجود می آید.

رت ابتلا چشم را با پنبه ای که با آب ولرم خیس شده (ترجیحاً آب نمک*)

چند نوبت شست و شو دهید. برای هر چشم از یک تکه پنبه جدید استفاده شود.

می توانید قطرات آب نمک در چشم خود بریزید*.

که مبتلا به ورم و عفونت خفیف هستند ترجیحاً به پرورشگاه و مراکز درمانی

مراجعه کنند. اگر این کودکان به نور حساسیت زیادی نشان می دهند عفونت

نمی دارند و شرایط عمومی آنها نامساعد تلقی می شود، این کودک پیش از

پرورشگاه یا مرکز درمانی کودکان آورده شود باید حداقل دوروز با قطره ی

مان شود و علائم بیماری وی رفع گردند.

گلودرد (عفونت گلو)

در هر سه مورد گلودرد، دو مورد آن توسط ویروس ایجاد می شود.

- حتماً به اندازه کافی مایعات بنوشید و استراحت کنید.
- آب نبات های گلودرد و نوشیدنی داغ می توانند باعث تخفیف عوارض شوند.
- اگر لازم شد می توانید از مسکن هایی که داروخانه ها بدون نسخه می فروشند برای کاهش درد استفاده کنید (مثلاً پاراستامول).

گوش درد (عفونت گوش میانی)

گوش درد بیشتر توسط ویروس ایجاد می شود اما همچنین ممکن است در اثر باکتری

ایجاد شود. در کودکان شایع است، مثلاً همراه با سرماخوردگی.

- سعی کنید با بالا نگه داشتن سر گوش درد را رفع کنید**.
- اگر لازم شد می توانید از مسکن هایی که داروخانه ها بدون نسخه می فروشند برای کاهش درد استفاده کنید (مثلاً پاراستامول).
- گرفتگی کمتر بینی می تواند گوش درد را کاهش دهد.
- به بخش مربوط به سرماخوردگی رجوع شود
- حتماً به اندازه کافی مایعات بنوشید و استراحت کنید.

سینوس های دردناک (سینوزیت)

سینوزیت بیشتر در اثر ویروس ایجاد می شود. ممکن است چند هفته هم به درازا بکشد.

- شستشوی بینی با آب نمک* چند بار در روز می تواند مفید باشد. بینی خود را با جریان آب شستشو دهید. این کار باعث کاهش تورم غشاء مخاطی بینی می شود و به این نحو ترشحات سینوس ها بهتر در بینی جاری می شوند. برای گرفتگی بینی می توانید از قطره یا اسپری بینی که بدون نسخه در داروخانه ها فروخته می شود استفاده کنید (حداکثر به مدت ده روز/ استفاده مداوم می تواند باعث تشدید ورم مخاط بینی شود).
- هنگامی که دراز می کشید سعی کنید سر خود را بالاتر قرار دهید**.
- حتماً به اندازه کافی مایعات بنوشید و استراحت کنید.
- اگر لازم شد می توانید از مسکن هایی که داروخانه ها بدون نسخه می فروشند برای کاهش درد استفاده کنید (مثلاً پاراستامول).

با پزشک خود تماس بگیرید - در صورتی که حالتان بهتر نشد و یا حتی بدتر شد. به علائم بیماری در نوزادان و خردسالان توجه زیادی داشته باشید و در صورت نیاز با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر از داروهایی که بدون نسخه پزشک فروخته می شوند استفاده می کنید:

همیشه به دستورالعمل روی بسته بندی دارو یا توصیه پزشک خود توجه داشته باشید. بدون مشورت با دکتر به کودکان زیر 2 سال این داروها را ندهید.

* می توانید محلول های نمکی استریل خریداری نمایید. می توانید آب نمک را با افزودن یک قاشق چایخوری نمک به نیم لیتر آب جوش درست کنید. قبل از استفاده صبر کنید تا محلول آب نمک سرد شود.

** برای بالاتر نگه داشتن سر می توانید این کارها را انجام دهید: کتاب یا وسیله ای را زیر پایه های بالایی تخت قرار دهید یا حوله تا شده یا کوسن را زیر قسمت بالایی تشک یا زیر بالش قرار دهید.

به یاد داشته باشید

- بیشتر عفونت های شایع نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک ندارند - آنها به خودی خود رفع می شوند.
- برای "اطمینان خاطر" نیازی نیست از آنتی بیوتیک استفاده کنید.
- اگر از آنتی بیوتیک استفاده می کنید و ویروس در بدن شماست، این امر باعث کوتاهی بیماری شما نخواهد شد در عوض خطرات جانبی آن شما را تهدید می کند.
- هر چه آنتی بیوتیک بیشتری استفاده کنید خطر ایجاد باکتری های مقاوم در شما افزایش می یابد.
- اگر علائم عفونت دارید قبل از اینکه به دکتر مراجعه کنید درجه حرارت بدنتان را اندازه گیری کنید.
- اگر پزشکتان برای تان آنتی بیوتیک تجویز کرد دوره مصرف آنرا کامل کنید.
- فقط آنتی بیوتیکی را که دکتر تجویز کرده مصرف کنید.
- اگر در بسته شما بیش از نیاز مصرفتان دارو وجود دارد، مقدار مازاد را به داروخانه برگردانید.
- برخی از داروهایی که بدون نسخه داده می شوند ناراحتی شما را رفع می کنند. با دکتر یا دکتر داروساز خود مشورت کنید.