

## از نحوه صحیح مصرف آنتی بیوتیک ها آگاه باشیم

استفاده هوشمند، بهترین مراقبت

❖ **آنتی بیوتیک ها به بهبود عفونت های ویروسی کمکی نمیکنند.**

لیلا دو هفته پیش سرما خورده بود. مادر بزرگ او کار درستی کرد و مطمئن شد که لیلا استراحت کافی داشته باشد و مقدار زیادی مایعات مصرف نماید. او همچنین از دختر خود خواسته که مراقب لیلا باشد تا اگر حالش بدتر شد فوراً به پزشک مراجعه کنند. مادر بزرگ می دانست که دادن آنتی بیوتیک به لیلا برای سرماخوردگی کمکی به بهبود او نمی کند، زیرا آنتی بیوتیک ها عفونت های ناشی از ویروس ها مثل سرماخوردگی، کرونا و آنفولانزا را درمان نمی کنند.

❖ **آنتی بیوتیک ها می تواند باعث نجات زندگی شوند، اما هنگام بیماری، همیشه انتخاب اول نیستند.**

❖ **اگر مصرف آنتی بیوتیک ها برای بیمار ضروری نباشد، کمکی به بهبود وی نخواهند کرد ولی اثرات جانبی آن می تواند باعث آسیب شود.**

آنتی بیوتیک ها روی عفونت های ناشی از ویروس ها مانند: سرماخوردگی، کرونا، آنفولانزا، برونشیت یا آبریزش بینی (حتی اگر مخاط غلیظ، زرد، یا سبز باشد) اثربخش نیستند.

اگر عفونت ویروسی دارید آنتی بیوتیک باعث بهبود نخواهد شد. عفونت ویروسی تنفسی معمولاً در یک یا دو هفته بدون درمان خوب می شود. در مورد بهترین راه برای مبارزه با عفونت ویروسی از پزشک یا داروساز خود سوال کنید.

### چه مطالبی را باید بدانیم

اگر آنتی بیوتیک ها برای بیمار ضروری نباشد ولی آنتی بیوتیک مصرف شود، چه اتفاقی می افتد؟ آنتی بیوتیک می تواند عوارض جانبی ایجاد کند. عوارض جانبی شایع آنتی بیوتیک ها می توانند شامل بثورات پوستی، سرگیجه، حالت تهوع، اسهال و عفونت های قارچی باشد.

عوارض جانبی جدی تر عبارت است از عفونت کلستریدیوم دیفیسیل که باعث اسهال می شود و ممکن است منجر به آسیب شدید روده بزرگ و مرگ شود. همچنین افراد می توانند دچار واکنش های آلرژیک تهدید کننده حیات شوند.

عوارض جانبی ممکن است در هر زمانی از مصرف آنتی بیوتیک ها حتی زمانی که به آنها نیاز ندارید، رخ دهد. پزشک به شما کمک می کند تا متوجه شوید که آیا مزایای استفاده از آنتی بیوتیک ها از خطرات عوارض جانبی آن بیشتر است یا خیر.

مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک ها باعث ایجاد مقاومت میکروبی می شود. مقاومت میکروبی زمانی رخ می دهد که باکتری ها دیگر به داروهایی که برای کشتن آنها طراحی شده اند پاسخ نمی دهند.

### آیا مقاومت آنتی بیوتیکی می تواند روی من تاثیرگذار باشد؟

بله می تواند. مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهمترین ترین تهدیدها برای سلامت عمومی می باشد. سالانه بیش از ۲.۸ میلیون عفونت مقاوم به آنتی بیوتیک در ایالات متحده آمریکا اتفاق می افتد و در نتیجه آن بیش از ۳۵۰۰۰ نفر می میرند.

### چگونه من می توانم سالم بمانم و به حفظ سلامت دیگران کمک کنم؟

شما می توانید با کمک موارد زیر سالم بمانید:

- شستن دستان خود
- پوشاندن دهان و بینی با دستمال یا استفاده از قسمت داخلی آرنج خود هنگام سرفه یا عطسه
- ماندن در خانه در هنگام بیماری
- دریافت واکسن های توصیه شده، مانند واکسن کرونا و آنفولانزا

### چرا کمک به بهبود تجویز و مصرف آنتی بیوتیک ها برای همه مهم است؟

آنتی بیوتیک ها جان انسان ها را نجات می دهند و ابزارهای حیاتی برای درمان شرایط تهدید کننده حیات مانند ذات الریه و عفونت خونی می باشند. با کمک متخصصان سلامت، روش تجویز و مصرف آنتی بیوتیک ها بهبود یافته، که این امر به حفظ سلامت ما و مبارزه با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک می کند و تضمین می کند که آنتی بیوتیک های حیاتی برای نسل های آینده نیز در دسترس باشند.

### - اگر برای من آنتی بیوتیک تجویز شود چه باید بکنم؟

اگر به آنتی بیوتیک نیاز دارید، آنها را دقیقاً همانطور که تجویز شده است مصرف کنید. در صورت داشتن سوال در مورد آنتی بیوتیک و یا در صورت ابتلا به هر گونه عوارض جانبی به خصوص اسهال (می تواند عفونت کلوستریدیوم دیفیسیل باشد و باید درمان شود) با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. در مواردی، پزشک ممکن است برای شما آنتی بیوتیک تجویز کند، اما به شما بگوید قبل از مصرف آنتی بیوتیک چند روز منتظر بمانید تا اگر احساس بهبودی داشتید، آنتی بیوتیک را تهیه نکنید. در اینصورت دیگر شما نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ندارید و مجبور به رویارویی با خطرات احتمالی عوارض جانبی نمی باشید.

## وقتی دچار سرماخوردگی شدم چه باید کنم؟

- ✓ از پزشک یا داروساز خود در مورد بهترین راه مبارزه با ویروس سوال کنید.
- ✓ مایعات زیادی بنوشید.
- ✓ در صورت تنگی نفس از یک بخارساز خنک و یا قطره بینی نرمال سالین استفاده کنید.
- ✓ به قدر کافی استراحت کنید.
- ✓ اگر وضعیتتان تغییری نکرد و یا بدتر شد حتما به مرکز درمانی مراجعه کنید.