

مصرف درست آنتی بیوتیک‌ها:

میکروب چیست؟

میکروب‌ها شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها هستند که در داخل و خارج بدن انسان وجود دارند و برخی از آنها بیماری‌زا هستند. آنتی بیوتیک‌ها داروهایی مهمی هستند و برای مبارزه با عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها، قارچ‌ها و برخی انگل‌ها بکار می‌روند. آنتی بیوتیک‌ها از طریق کشتن و یا جلوگیری از رشد باکتری‌ها با آنها مبارزه می‌کنند. در حالی که آنتی بیوتیک‌ها روی ویروس‌ها مؤثر نیستند.

استفاده از آنتی بیوتیک‌ها در عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و ویروسی و آنفلوآنزا ویروسی:

- ❖ عفونت ویروسی شما را درمان نمی‌کند.
- ❖ مانع انتقال بیماری از شما به سایرین نمی‌گردد.
- ❖ سبب بهتر شدن علائم آزاردهنده بیماری شما نمی‌شود.
- ❖ حتی ممکن است شما را در معرض بروز عوارض جانبی غیرضروری و مضر دارو قرار دهد.

اشتباهات رایج بیماران در مصرف آنتی بیوتیک‌ها چیست؟

۱. درخواست و اصرار به تجویز آنتی بیوتیک از پزشک زمانی که نیازی به مصرف آن نیست.
۲. عدم مصرف آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک، برای مثال قطع مصرف آن قبل از پایان دوره درمان
۳. نگهداری آنتی بیوتیک باقی مانده و مصرف خود سرانه آن در زمان بروز بیماری جدید

چگونه می‌توان به روش درست از آنتی بیوتیک‌ها استفاده کرد؟

۱. توجه کردن به مواردی که باید آنتی بیوتیک مصرف گردد. انتظار نداشته باشید که هر زمانی که بیمار شدید، باید آنتی بیوتیک مصرف کنید. آنتی بیوتیک‌ها در درمان عفونت‌های باکتریال بکار می‌روند و روی ویروس‌ها مؤثر نیستند.

تشخیص عامل بروز بیماری و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک بر عهده پزشک است. در عفونت‌های باکتریال که ممکن است علائم مشابه عفونت‌های ویروسی داشته باشند، باید با تجویز پزشک آنتی بیوتیک مناسب مصرف شود.

۲. اگر پزشک عفونت شما را ویروسی تشخیص داد، وی را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار نگذارید. در عوض با پزشک خود در مورد راه‌های کاهش علائم آزاردهنده بیماری مشورت نمایید. برای مثال در آنفلوآنزای ویروسی با علائم ملایم، شستشوی بینی با

رمال سالین برای از بین بردن گرفتگی بینی یا افزایش مصرف مایعات، استراحت کردن و ... می‌تواند در برطرف نمودن علائم بیماری کمک کند.

۳. آنتی بیوتیک‌ها را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید. هرگز مصرف آنتی بیوتیک را پس از مدت کوتاهی از آغاز درمان و یا زمانی که احساس می‌کنید بهتر شده‌اید، قطع نکنید. کامل کردن دوره درمان برای از بین بردن تمام باکتری‌های بیماری‌زا ضروری است. کاهش دوره درمان اغلب فقط باکتری‌های آسیب پذیر را از بین می‌برد در حالی که اجازه می‌دهد، باکتری‌های نسبتاً مقاوم زنده بمانند و تکثیر یابند.

۴. هرگز آنتی بیوتیک را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید. زیرا ممکن است نیاز به مصرف آنتی بیوتیک نداشته باشید و یا آنتی بیوتیکی که دارید، برای بیماری جدید شما مناسب نباشد و یا آنتی بیوتیک کافی برای از بین بردن باکتری‌ها مصرف نکنید و این مسئله سبب مقاومت باکتری‌ها به آنتی بیوتیک گردد.

آنتی بیوتیک‌ها را فقط با نسخه پزشک، باید از داروخانه تهیه کرد.

آنتی بیوتیک‌ها در انواع مختلف، اشکال مختلف (قرص، کپسول، سوسپانسیون خوراکی، تزریقی و ...) و در مقادیر مختلف وجود دارند. بسته به باکتری مسبب بیماری، شدت بیماری و شرایط بیمار، آنتی بیوتیک مناسب با مقدار مناسب و در دوره زمانی مناسب توسط پزشک تجویز می‌گردد.

۵. رعایت نکات بهداشت شخصی مانند شستن دست‌ها 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 و رعایت شیوه صحیح زندگی مانند رژیم غذایی مناسب، ورزش، خواب مناسب و کافی و ... نقش بسیار مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی و عدم نیاز به مصرف آنتی بیوتیک‌ها دارد.

منابع:

- ❖ <http://www.cdc.gov/getsmart/community/about/antibiotic-resistance-faqs.html>
- ❖ <http://www.niaid.nih.gov/topics/antimicrobialresistance/understanding/Pages/default.aspx>
- ❖ <http://www.mayoclinic.org/antibiotics/ART-20045720?p=1>