

موضوع: مقاومت میکروبی

جزوه آموزشی

پاییز ۱۴۰۱

۴	مقدمه
۴	جامعه و آگاهی نسبت به آنتی بیوتیک ها
۴	داروهای ضد میکروب چیست؟
۵	مقاومت ضد میکروبی چیست؟
۵	چرا مقاومت ضد میکروبی یک نگرانی جهانی است؟
۵	چه چیزی ظهور و گسترش مقاومت ضد میکروبی را تسریع می کند؟
۵	شرایط کنونی جوامع
۵	مقاومت دارویی به باکتری ها
۵	مقاومت دارویی به مایکوباکتریوم توبرکلوزیس
۶	مقاومت دارویی به ویروس ها
۶	مقاومت دارویی به مالاریا
۶	مقاومت دارویی به قارچ ها
۶	برنامه اقدام جهانی در مورد مقاومت ضد میکروبی (GAP)
۶	سیستم GLASS
۶	پیشگیری و کنترل مقاومت میکروبی
۷	مقاومت به آنتی بیوتیک ها
۷	باکتری چیست؟
۸	آنتی بیوتیک چیست؟
۸	مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟
۸	علل بروز مقاومت میکروبی چیست؟
۸	کنترل مقاومت میکروبی
۸	تجویز منطقی آنتی بیوتیک ها
۸	ارتقای الگوی مصرف آنتی بیوتیک ها
۹	مصرف آنتی بیوتیک ها چگونه منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی می شود؟
۹	چرا باید به مقاومت آنتی بیوتیکی اهمیت بدهیم؟

- آنتی بیوتیک ها چه چیزی را درمان می کنند؟..... ۹
- آنتی بیوتیک چه چیزی را درمان نمی کنند؟..... ۹
- عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها چیست؟ ۹
- چرا مصرف آنتی بیوتیک فقط در صورت نیاز مهم است؟..... ۱۰
- مصرف غیر ضروری آنتی بیوتیک چیست؟ ۱۰
- استفاده نادرست از آنتی بیوتیک ها چیست؟ ۱۰
- بایدها و نبایدهای آنتی بیوتیکی ۱۰
- مروری بر بیماری های رایج ۱۲
- برونشیت حاد..... ۱۲
- سرماخوردگی..... ۱۴
- عفونت گوش ۱۵
- آنفلانزا..... ۱۶
- سینوزیت ۱۸
- عفونت پوستی..... ۱۹
- گلودرد ۲۱
- عفونت مجاری ادراری..... ۲۳
- منابع..... ۲۵

هدف از برگزاری هفته آگاه سازی در زمینه آنتی میکروبیال ها (۱۸ تا ۲۴ نوامبر - ۲۷ آبان تا ۳ آذر ۱۴۰۱) با هدایت سازمان جهانی بهداشت، افزایش آگاهی عمومی و جهانی در برابر مقاومت میکروب‌ها به داروهای آنتی میکروبیال می‌باشد. در این هفته تلاش می‌شود تا آگاهی و حساسیت سیاست گذاران، شاغلین حرف پزشکی و همچنین عموم مردم در زمینه افزایش مقاومت میکروبی نسبت به داروهای آنتی میکروبیال افزایش یابد.

مقاومت به داروهای آنتی میکروبیال زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و همچنین انگل‌ها به اثرات داروها مقاوم شوند و به همین دلیل درمان عفونت‌ها بسیار سخت تر و خطر گسترش بیماری‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و در نتیجه افزایش مدت زمان اقامت در بیمارستان، مرگ و میر بیماران و هزینه‌های درمانی بیشتری را در پی خواهد داشت. ترکیبات آنتی میکروبیال به عنوان یک ابزار بسیار مهم در درمان بیماری‌های انسان‌ها، حیوانات و گیاهان به شمار می‌روند و شامل آنتی بیوتیک‌ها، داروهای ضد ویروس، ضد قارچ و ضد پروتوزا می‌باشند. عواملی که در حال حاضر منجر به بروز مقاومت میکروبی شده است، متعدّدند. این عوامل شامل استفاده بیش از اندازه از داروها در انسان‌ها، در صنعت پرورش دام، کشاورزی و همچنین عدم دسترسی انسان‌ها به آب آشامیدنی سالم و بهداشتی برای مصرف شخصی و استفاده در کشاورزی، اشاره کرد. این عوامل در سطح جهانی باعث بروز تهدید و بروز مقاومت به آنتی میکروبیال‌ها شده است.

از سال ۲۰۰۱ در سازمان جهانی بهداشت (WHO) فعالیت‌های مرتبط با مقاومت میکروبی (AMR)^۱ آغاز و در طی سال‌های بعد به تدریج افزایش پیدا کرد. در سال ۲۰۱۱، این سازمان یک برنامه سیاستی شش ماده‌ای مرتبط با مقاومت میکروبی را جهت اجرا به نمایندگان منطقه‌ای ابلاغ و در سال ۲۰۱۴ سیستم پایش جهانی مقاومت میکروبی (GLASS)^۲ را راه اندازی کرد. اما از مجموع ۱۹۴ کشوری که در مناطق شش گانه این سازمان حضور داشتند تنها ۵۰ کشور (حدود یک چهارم) در برنامه GLASS شرکت و فقط ۴۰ کشور از این ۵۰ کشور گزارش سالانه مرتبط با مقاومت میکروبی خود را ارسال کردند. جمهوری اسلامی ایران از ماه می ۲۰۱۶ به عضویت کمیته GLASS این سازمان درآمد و هم اکنون از طریق شش مرکز پایش مقاومت میکروبی در کشور، گزارش‌های مربوط به مقاومت میکروبی را تهیه و ارسال می‌کند.

پیرو جلسه‌ای که در ماه می ۲۰۲۰ با حضور WHO ، FAO ، برگزار شد، تصمیم گرفته شد تا مناسبت هفته آگاه سازی ازین پس همه ساله در تاریخ ۱۸ تا ۲۴ نوامبر برگزار شود و همچنین دامنه داروها صرفاً داروهای آنتی بیوتیک نباشد. با افزایش مقاومت میکروبی به دامنه وسیع تری از داروها، تمرکز این آگاه سازی وسیع‌تر شده است و به همه داروهای آنتی میکروبیال یعنی آنتی بیوتیک‌ها، داروهای ضد ویروس، ضد قارچ و ضد پروتوزا خواهد پرداخت. افزایش آگاهی و شناخت علل بروز مقاومت به داروهای آنتی میکروبیال و اثربخشی آنها در جامعه در زمینه پیشگیری مقاومت به داروهای آنتی میکروبیال کمک شایانی خواهد بود.

جامعه و آگاهی نسبت به آنتی بیوتیک‌ها

از زمان کشف آنتی بیوتیک، این داروها نقش سنگ بنای پزشکی مدرن را ایفا کرده‌اند. با این حال استفاده نابه‌جا و مستمر از این منبع دارویی در انسان و حیوان، باعث ظهور معضلی به نام مقاومت در برابر آنتی بیوتیک شده است. آگاهی نسبت به آنتی بیوتیک‌ها در جهت حفظ سلامت همگانی اهمیت دارد. بیمار شدن یک فرد در جامعه تاثیرگذار است و به سایر افراد منتقل شده و یا سبب رنجش و به زحمت افتادن افراد جامعه می‌شود. لذا فرهنگ سازی و اطلاع رسانی در راستای ارتقای سلامت و تاکید بر اصلاح روش‌های زندگی برای تامین سلامتی از جمله اهدافی است که هم در ایران هم در سطح جهانی، با جدیت دنبال می‌شود تا هم نسل حاضر و هم آیندگان در جهانی ایمن‌تر و سالم‌تر زندگی کنند.

در این خصوص استفاده نابه‌جا از آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروهای ضد میکروبی (ضد ویروس، ضد قارچ، ضد انگل) توسط یک نفر منجر به افزایش میزان مقاومت ضد میکروبی و شیوع آن در خانواده و به دنبال آن جامعه شده و بر سلامت همه تاثیرگذار است.

در صورتی که عوامل بیماری زای عفونی (میکروب‌ها) در یک جامعه مقاوم شوند، افراد جامعه به علت عفونت‌هایی که قبلاً به سادگی درمان می‌شدند حالا جان خود را از دست می‌دهند.

داروهای ضد میکروب چیست؟

داروهای ضد میکروبی شامل آنتی بیوتیک‌ها، ضد ویروس‌ها، ضد قارچ‌ها و ضد انگل‌ها می‌شوند. اینها داروهایی هستند که برای پیشگیری و درمان عفونت‌ها در انسان، حیوانات و گیاهان استفاده می‌شوند.

¹ World Health Organization (WHO)

² Anti-Microbial Resistant (AMR)

³ Global Anti-Microbial Resistant Surveillance System (GLASS)

مقاومت ضد میکروبی چیست؟

مقاومت ضد میکروبی (AMR) زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و انگل‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند و دیگر به داروها پاسخ نمی‌دهند و درمان عفونت‌ها را سخت‌تر می‌کنند. در این صورت خطر گسترش بیماری، ابتلا شدیدتر به بیماری و مرگ را افزایش می‌دهند. در نتیجه مقاومت دارویی، آنتی بیوتیک‌ها و سایر داروهای ضد میکروبی بی‌اثر می‌شوند و درمان عفونت‌ها به طور فزاینده‌ای دشوار یا غیرممکن می‌شود.

چرا مقاومت ضد میکروبی یک نگرانی جهانی است؟

ظهور و گسترش پاتوژن‌های مقاوم به دارو که مکانیسم‌های مقاومت جدیدی به دست آورده‌اند و منجر به مقاومت ضد میکروبی شده است، توانایی ما را برای درمان عفونت‌های رایج تهدید می‌کند. هنگامی که میکروارگانیسم‌ها نسبت به بیشتر داروهای ضد میکروبی مقاوم می‌شوند، اغلب به عنوان "superbugs" نامیده می‌شوند. این موضوع یک نگرانی عمده است زیرا یک عفونت مقاوم علاوه بر اینکه ممکن است کشنده باشد، ممکن است به دیگران منتقل شود و گسترش پیدا کند و در نتیجه باعث تحمیل هزینه‌های سنگین‌تر به افراد و جامعه شود.

چه چیزی ظهور و گسترش مقاومت ضد میکروبی را تسریع می‌کند؟

AMR به طور طبیعی در طول زمان و معمولاً از طریق تغییرات ژنتیکی رخ می‌دهد. ارگانیسم‌های مقاوم به ضد میکروبی در افراد، حیوانات، غذا، گیاهان و محیط زیست (در آب، خاک و هوا) یافت می‌شوند. آنها می‌توانند از فردی به فرد دیگر یا بین افراد و حیوانات، از جمله از مواد غذایی با منشأ حیوانی، سرایت کنند. محرک‌های اصلی مقاومت ضد میکروبی شامل استفاده نادرست و استفاده بیش از حد از داروهای ضد میکروبی است. همچنین عواملی مثل عدم دسترسی به آب تمیز، بهداشت هم برای انسان و هم برای حیوانات، پیشگیری و کنترل ضعیف عفونت و بیماری در مراکز مراقبت بهداشتی و مزارع؛ دسترسی ضعیف به کیفیت داروها، واکسن‌ها و تشخیص‌های مقرون به صرفه؛ عدم آگاهی و دانش؛ و عدم اجرای قانون می‌تواند ظهور و گسترش مقاومت ضد میکروبی را تسریع کند.

شرایط کنونی جوامع

امروزه در دسته‌های مختلفی از میکروب‌ها مقاومت دارویی ایجاد شده است از جمله باکتری‌ها، مایکوباکتریوم توبرکلوزیس، ویروس‌ها، مالاریا، قارچ‌ها.

مقاومت دارویی به باکتری‌ها

برای عفونت‌های باکتریایی رایج، از جمله عفونت‌های دستگاه ادراری، سپسیس، عفونت‌های مقاربتی و برخی از اشکال اسهال، میزان مقاومت بالا در برابر آنتی‌بیوتیک‌هایی که اغلب برای درمان این عفونت‌ها استفاده می‌شوند در سراسر جهان مشاهده شده‌اند که نشان می‌دهد آنتی‌بیوتیک‌های موثر ما در حال اتمام است. به عنوان مثال، بر طبق آماری که کشورهای عضو GLASS ارائه می‌دهند، میزان مقاومت به سیپروفلوکساسین، آنتی بیوتیکی که معمولاً برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شود، از ۸.۴٪ تا ۹۲.۹٪ برای اشرشیا کلی و از ۴.۱٪ تا ۷۹.۴٪ برای کلبسیلا پنومونیه در کشورهایی که به مقاومت ضد میکروبی و مصرف جهانی گزارش می‌دهند متفاوت است. کلبسیلا پنومونیه باکتری رایج روده است که می‌تواند باعث عفونت‌های تهدید کننده زندگی شود. مقاومت کلبسیلا پنومونیه به آخرین راه درمان (آنتی بیوتیک‌های کاربپنم) در تمام مناطق جهان گسترش یافته است. کلبسیلا پنومونیه عامل اصلی عفونت‌های بیمارستانی مانند ذات الریه، عفونت‌های جریان خون و عفونت در نوزادان و بیماران بخش مراقبت‌های ویژه است. در برخی کشورها، آنتی‌بیوتیک‌های کاربپنم در بیش از نیمی از بیمارانی که برای عفونت‌های کلبسیلا پنومونیه تحت درمان قرار می‌گیرند، به دلیل مقاومت مؤثر نیستند. مقاومت به آنتی بیوتیک‌های فلوروکینولون در اشرشیا کلی که برای درمان عفونت‌های دستگاه ادراری استفاده می‌شود، گسترده است. در بسیاری از نقاط جهان کشورهایی وجود دارند که این روش درمانی اکنون در بیش از نیمی از بیماران بی اثر است. کلیستین تنها آخرین راه حل برای عفونت‌های تهدید کننده حیات ناشی از انتروباکتریاسه‌های مقاوم به کاربپنم (به عنوان مثال اشرشیا کلی، کلبسیلا و غیره) است. باکتری‌های مقاوم به کلیستین نیز در چندین کشور و منطقه شناسایی شده‌اند که باعث عفونت‌هایی می‌شوند که در حال حاضر هیچ درمان آنتی‌بیوتیکی موثری برای آنها وجود ندارد. باکتری استافیلوکوکوس اورئوس بخشی از فلور پوست ما است و همچنین یکی از علل شایع عفونت در جامعه و مراکز مراقبت بهداشتی است. احتمال مرگ افراد مبتلا به عفونت استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی‌سیلین (MRSA) ۶۴ درصد بیشتر از افراد مبتلا به عفونت‌های مربوط به حساسیت دارویی (drug-sensitive infections) است. مقاومت به سولفونامیدها، پنی سیلین‌ها، تتراسایکلین‌ها، ماکرولیدها، فلوروکینولون‌ها و سفالوسپورین‌های نسل اولیه به سرعت پدیدار شده است. در حال حاضر، در بیشتر کشورها، سفتریاکسون و سفالوسپورین وسیع‌الطیف تزریقی تنها تک درمان تجربی باقیمانده برای سوزاک است.

مقاومت دارویی به مایکوباکتریوم توبرکلوزیس

سویه‌های مایکوباکتریوم توبرکلوزیس مقاوم به آنتی‌بیوتیک در حال تهدید پیشرفت در مهار اپیدمی جهانی سل هستند. WHO تخمین می‌زند که در سال ۲۰۱۸، حدود نیم میلیون مورد جدید سل مقاوم به ریفامپیسین (RR-TB) در سطح جهان شناسایی شده است که اکثریت قریب به اتفاق آن‌ها دارای سل مقاوم به چند دارو (MDR-TB) هستند که به دو مورد از قوی‌ترین داروی ضد سل مقاوم است. MDR-TB مستلزم دوره‌های درمانی طولانی‌تر، کمتر موثر و بسیار گران‌تر از دوره‌های درمانی سل غیر مقاوم است. کمتر از ۶۰ درصد از افرادی که برای MDR/RR-TB درمان شده‌اند با موفقیت درمان می‌شوند. در سال ۲۰۱۸، حدود ۳.۴ درصد از موارد جدید سل و ۱۸ درصد از مواردی که قبلاً تحت درمان قرار گرفته بودند، دارای MDR-TB/RR-TB بودند. ظهور مقاومت به داروهای جدید «آخرین راه حل» سل برای درمان سل مقاوم به دارو، یک تهدید بزرگ است.

مقاومت دارویی به ویروس ها

مقاومت دارویی ضد ویروسی یک نگرانی فزاینده در جمعیت بیماران با نقص ایمنی است، جایی که تکثیر مداوم ویروسی و قرار گرفتن در معرض طولانی مدت دارو منجر به انتخاب سویه های مقاوم می شود. مقاومت به اکثر داروهای ضد ویروسی از جمله داروهای ضد رتروویروسی⁴ (ARV) ایجاد شده است. همه داروهای ضد رتروویروسی (ARV)، از جمله کلاس های جدیدتر، به دلیل ظهور HIV مقاوم به دارو (HIVDR)، در معرض خطر غیرفعال شدن جزئی یا کامل هستند. افرادی که درمان ضد رتروویروسی دریافت می کنند می توانند HIVDR را دریافت کنند و همچنین افراد می توانند به HIV مبتلا شوند که قبلاً مقاوم به دارو است. افزایش سطوح مقاومت، پیامدهای اقتصادی مهمی دارد زیرا رژیم های خط دوم و سوم بسیار گران تر از داروهای خط اول هستند. برنامه مقاومت به داروهای HIV سازمان جهانی بهداشت در حال نظارت بر انتقال و ظهور مقاومت به داروهای قدیمی و جدیدتر HIV در سراسر جهان است.

مقاومت دارویی به مالاریا

ظهور انگل های مقاوم به دارو یکی از بزرگترین تهدیدات برای کنترل مالاریا است و منجر به افزایش مرگ و میر مالاریا می شود. درمان های ترکیبی مبتنی بر آرتیمیزینین⁵ (ACTs) خط اول درمان توصیه شده برای مالاریا است و در اکثر کشورهای بومی مالاریا استفاده می شود. ACTها ترکیبی از یک جزء آرتیمیزینین و یک داروی جانبی هستند. در منطقه اقیانوس آرام غربی و در منطقه جنوب شرق آسیا، مقاومت جزئی به آرتیمیزینین و مقاومت به تعدادی از داروهای جانبی ACT در کامبوج، جمهوری دموکراتیک خلق لائوس، میانمار، تایلند و ویتنام از طریق مطالعات بین سال های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۹ انجام شده، تایید شده است. این امر انتخاب درمان مناسب را چالش برانگیزتر می کند و نیاز به نظارت دقیق دارد. در منطقه مدیترانه شرقی، مقاومت به P.Falciparum به سولفادوکسین- پیریمتامین منجر به شکست آرتسونات- سولفادوکسین- پیریمتامین در برخی کشورها شد که نیاز به تغییر به ACT دیگری را ایجاب کرد. در آفریقا، اخیراً شواهدی منتشر شده است که نشان دهنده ظهور جهش های مرتبط با مقاومت جزئی آرتیمیزینین در رواندا است. تاکنون، ACTهایی که آزمایش شده اند بسیار کارآمد هستند. با این حال، گسترش بیشتر مقاومت به آرتیمیزینین و داروهای جانبی ACT می تواند یک چالش بزرگ بهداشت عمومی باشد و دستاوردهای مهم در کنترل مالاریا را به خطر بیندازد.

مقاومت دارویی به قارچ ها

شیوع عفونت های قارچی مقاوم به دارو در حال افزایش است و وضعیت درمان دشوار می کند. بسیاری از عفونت های قارچی دارای مشکلات قابل درمان از جمله سمیت به ویژه برای بیماران مبتلا به سایر عفونت های زمینه ای (مانند HIV) هستند. کاندیدا اوریس مقاوم به دارو، یکی از شایع ترین عفونت های قارچی مهاجم، در حال حاضر با افزایش مقاومت گزارش شده به فلوکنازول، آموتریسین B و وریکونازول و همچنین مقاومت در برابر کاسپوفونژین در حال ظهور گسترده است. این امر منجر به دشوارتر شدن درمان عفونت های قارچی، شکست های درمانی، اقامت طولانی تر در بیمارستان و گزینه های درمانی بسیار گران تر می شود.

برنامه اقدام جهانی در مورد مقاومت ضد میکروبی (GAP)⁶

در سطح جهانی، کشورها متعهد به چارچوب تعیین شده در برنامه اقدام جهانی در مورد AMR در طول مجمع جهانی بهداشت به توسعه و اجرای برنامه های اقدام ملی چند بخشی هستند. متعاقباً توسط نهادهای حاکم سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد⁷ (FAO) و سازمان جهانی بهداشت حیوانات⁸ (OIE) تأیید شد. برای تضمین پیشرفت جهانی، کشورها باید از هزینه یابی و اجرای برنامه های اقدام ملی در سراسر بخش ها اطمینان حاصل کنند تا از پیشرفت پایدار اطمینان حاصل کنند.

سیستم GLASS

WHO در سال ۲۰۱۵ سیستم نظارت بر مقاومت ضد میکروبی جهانی (GLASS) را راه اندازی کرد تا به پر کردن شکاف های دانش و اطلاع رسانی استراتژی ها در همه سطوح ادامه دهد. GLASS برای ترکیب تدریجی داده های نظارت بر AMR در انسان، نظارت بر استفاده از داروهای ضد میکروبی، AMR در زنجیره غذایی و در محیط طراحی شده است. GLASS یک رویکرد استاندارد برای جمع آوری، تجزیه و تحلیل، تفسیر و به اشتراک گذاری داده ها توسط کشورها، سرزمین ها و مناطق ارائه می دهد و وضعیت سیستم های نظارت ملی موجود و جدید را با تاکید بر نمایندگی و کیفیت جمع آوری داده ها نظارت می کند.

پیشگیری و کنترل مقاومت میکروبی

با استفاده نادرست و استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها و همچنین پیشگیری و کنترل ضعیف عفونت مقاومت آنتی بیوتیکی تسریع می شود. همه سطوح جامعه در امر محدود کردن گسترش سهمی خواهند داشت و می توانند با افزایش آگاهی و تغییر رفتار در این امر مهم نقش بسزایی داشته باشند.

⁴ Antiretroviral

⁵ Artemisinin-based combination therapies (ACTs)

⁶ Global Action Plan on Antimicrobial Resistance (GAP)

⁷ Food and Agriculture Organization

⁸ Organisation for Animal Health

مردم

برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی افراد می توانند موارد زیر را در نظر داشته باشند:

- افراد باید فقط زمانی از آنتی بیوتیک ها استفاده کنند که پزشک برایشان تجویز کرده باشد.
- اگر پزشک به شما می گوید به آنتی بیوتیک نیاز ندارید، هرگز تقاضای آنتی بیوتیک نکنید.
- هنگام استفاده از آنتی بیوتیک ها همیشه توصیه های پزشک و داروساز خود را دنبال کنید.
- هرگز از آنتی بیوتیک های باقی مانده استفاده نکنید.
- با شستن مرتب دست ها، تهیه غذا به طور بهداشتی، پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، انجام رابطه جنسی ایمن و استفاده واکسیناسیون، از عفونت جلوگیری کنید.
- غذا را به صورت بهداشتی و با پیروی از پنج کلید WHO برای غذای ایمن تر تهیه کنید (تمیز نگه دارید، خام و پخته شده را جدا نگه دارید، غذا را کاملاً بپزید، غذا را در دمای ایمن نگه دارید، از آب و مواد خام سالم استفاده کنید) و غذاهایی را انتخاب کنید که از آنتی بیوتیک برای تقویت رشد آنها استفاده نشده باشد و یا برای پیشگیری از بیماری در حیوانات سالم از آنتی بیوتیک ها استفاده نشده باشد.

سیاست گذاران

برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی، سیاست گذاران می توانند موارد زیر را در نظر داشته باشند:

- یک برنامه اقدام ملی قوی برای مقابله با مقاومت آنتی بیوتیکی در نظر داشته باشید .
- بهبود نظارت بر عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک.
- تقویت سیاست ها، برنامه ها و اجرای اقدامات پیشگیری و کنترل عفونت.
- تنظیم و ترویج استفاده و دفع مناسب داروهای با کیفیت.
- اطلاع رسانی در مورد تأثیر مقاومت آنتی بیوتیکی.

کادر درمان

برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی، کادر درمان می توانند:

- با اطمینان از تمیز بودن دست ها، وسایل و محیط از عفونت جلوگیری کنید.
- آنتی بیوتیک ها را فقط در صورت نیاز، طبق دستورالعمل های فعلی تجویز و توزیع کنید.
- عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک را به تیم های مراقبت گزارش دهید.
- در مورد نحوه صحیح مصرف آنتی بیوتیک ها، مقاومت آنتی بیوتیکی و خطرات استفاده نادرست با بیماران خود صحبت کنید.
- در مورد پیشگیری از عفونت ها با بیماران خود صحبت کنید (مثلاً واکسیناسیون، شستن دست ها، رابطه جنسی ایمن و پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه).

شرکت ها

برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی، صنعت بهداشت می تواند برنامه ریزی و سرمایه گذاری در جهت تحقیق و توسعه آنتی بیوتیک ها، واکسن ها، تشخیص و سایر ابزارهای جدید را در نظر داشته باشند.

کشاورزی

برای جلوگیری و کنترل گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی، بخش کشاورزی می تواند موارد زیر را در نظر داشته باشد:

- فقط تحت نظارت دامپزشکی به حیوانات آنتی بیوتیک بدهد.
- از آنتی بیوتیک ها برای تقویت رشد یا پیشگیری از بیماری در حیوانات سالم استفاده نکند.
- حیوانات را برای کاهش نیاز به آنتی بیوتیک واکسینه کنند و در صورت وجود از جایگزین های آنتی بیوتیک استفاده کنند.
- ترویج و اعمال شیوه های خوب در تمام مراحل تولید و فرآوری مواد غذایی از منابع حیوانی و گیاهی.
- بهبود امنیت زیستی در مزارع و جلوگیری از عفونت از طریق بهبود بهداشت و رفاه حیوانات.

مقاومت به آنتی بیوتیک ها

مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از بزرگترین چالش های بهداشت عمومی در زمان ما است - گزینه های درمانی کمی برای افراد آلوده به باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک وجود دارد.

باکتری چیست؟

باکتری ها دسته ای از میکروب ها هستند که در محیط و در سراسر درون و بیرون بدن ما زندگی می کنند. . بیشتر باکتری ها، بی ضرر و حتی برای افراد مفید هستند. اما برخی از آنها از جمله گلودردهای استرپتوکوکی می توانند باعث عفونت شوند.

آنتی بیوتیک چیست؟

آنتی بیوتیک ها ابزاری حیاتی برای پیشگیری و درمان عفونت های ناشی از باکتری های خاص در افراد، حیوانات و محصولات کشاورزی هستند. در مراقبت های بهداشتی، آنتی بیوتیک ها یکی از قوی ترین داروهای ما برای مبارزه با عفونت های باکتریایی تهدید کننده زندگی هستند. آنتی بیوتیک ها داروهایی هستند که با از بین بردن باکتری ها و یا ایجاد اختلال در رشد و تکثیر باکتری ها یا عفونت های ناشی از باکتری ها در انسان ها و حیوانات مبارزه می کنند.

مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟

مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی اتفاق می افتد که میکروب ها دیگر به آنتی بیوتیک هایی که برای از بین بردن آنها طراحی شده اند پاسخ نمی دهند. یعنی میکروب ها از بین نمی روند و به رشد خود ادامه می دهند. این بدان معنا است که بدن ما در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم است. باکتری ها و قارچ ها دائماً در حال یافتن راه های جدیدی برای جلوگیری از اثرات آنتی بیوتیک های مورد استفاده برای درمان عفونت هایی هستند که ایجاد می کنند. درمان عفونت های ناشی از میکروب های مقاوم به آنتی بیوتیک دشوار و گاهی غیرممکن است. در بسیاری از موارد، عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک نیازمند بستری طولانی مدت در بیمارستان، ویزیت های بعدی پزشک و درمان های جایگزین های پرهزینه و و بعضاً پر عارضه هستند.

علل بروز مقاومت میکروبی چیست؟

۱- استفاده نابه جا و بیش از حد از داروهای آنتی میکروبیال در انسان ها، حیوانات و گیاهان اولین علت بروز مقاومت میکروبی می باشد.

۲- تجویز و مصرف غیرمنطقی داروها (تجویز چندین نوع آنتی بیوتیک یا آنتی بیوتیک های وسیع الطیف بدون اندیکاسیون) و عدم تبعیت بیماران از درمان پیش بینی شده از جانب پزشک معالج، یکی دیگر از علل بروز مقاومت میکروبی است. به عنوان مثال آنتی بیوتیک ها فقط قادرند عفونت های باکتریایی را از بین ببرند. اما بر روی عفونت های ویروسی مانند کرونا، سرماخوردگی و آنفولانزا بی تاثیرند و تجویز آنها برای بیماری ویروسی منجر به مقاومت میکروبی خواهد شد.

۳- کمبود دسترسی به آب تمیز و بهداشتی چه برای انسانها و چه برای حیوانات باعث می شود یکی از راه های پیشگیری از بروز عفونت ها که شستشوی مناسب می باشد، عملی نشود و مقاومت میکروبی به آنتی بیوتیک ها بروز نماید.

۴- استفاده غیرمنطقی از آنتی بیوتیک ها در طی پاندمیک بیماری کرونا نیز می تواند منجر به بروز افزایش مقاومت میکروبی شود. بیماری کرونا یک بیماری ویروسی است و تنها زمانی که فرد مبتلا همزمان دچار عفونت باکتریایی شده باشد، تجویز داروهای آنتی بیوتیک تحت نظارت پزشک مجاز می باشد.

کنترل مقاومت میکروبی

از عوملی که می تواند منجر به کنترل مقاومت میکروبی در کشور شود شامل تجویز منطقی آنتی بیوتیک ها، ارتقای سیستم های آزمایشگاهی و ارتقای الگوی مصرف آنتی بیوتیک ها می باشد.

تجویز منطقی آنتی بیوتیک ها

در کشور ما گام های مثبتی در جهت تجویز منطقی آنتی بیوتیک ها برداشته شده است. تهیه و ارسال دستورالعمل تجویز منطقی آنتی بیوتیک⁹ بود که از سوی وزارت بهداشت و درمان تهیه و جهت اجرا به دانشگاه های علوم پزشکی و بیمارستان های سراسر کشور ابلاغ شد. بر اساس این دستورالعمل که از حدود یک دهه قبل توسط گروهی از اساتید بنام عفونی کشور تهیه شده و در دست پیگیری بود، تعداد مشخصی از آنتی بیوتیک های وسیع الیف فقط بایستی از سوی گروه خاصی از پزشکان (عمدتاً متخصصین عفونی) تجویز گردند تا از روند تجویز بی رویه و نا مناسب این گروه از داروها توسط پزشکان جلوگیری شود. صرف نظر از اینکه وضعیت فعلی مقاومت میکروبی در کشور چقدر است، دو رخداد فوق، عضویت در کمیته GLASS سازمان جهانی بهداشت و ابلاغ دستورالعمل تجویز منطقی آنتی بیوتیک به مراکز درمانی کشور، نوید از یک آینده بهتر در زمینه مقاومت میکروبی در کشور می دهد.

ارتقای الگوی مصرف آنتی بیوتیک ها

آنتی بیوتیک ها و داروهای مسکن جز دو گروه از داروهایی هستند که به طور بی رویه در جامعه مصرف می شوند. به گواه بسیاری از کارشناسان، بدلائل متعدد از جمله قیمت پایین آنتی بیوتیک ها در ایران، فروش بی رویه این داروها بدون نسخه پزشک، عدم توضیح کافی بیماران در خصوص عدم نیاز به مصرف این داروها هنگام ابتلا به عفونت های ویروسی از سوی پزشکان و سایر عوامل، زمینه ساز ایجاد فرهنگ مصرف بی رویه و بعضاً خودسرانه این داروها در جامعه در اغلب بیماری های تب دار شده است. در کنار این موارد باید به مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها در صنایع غذایی اعم از دام و طیور اشاره کرد که منجر به باقی ماندن دارو در فرآورده های غذایی و تغییر فلور میکروبی افراد مصرف کننده به فلور مقاوم و گسترش میکروب های مقاوم در جامعه می شود. شاید بتوان گفت که سخت ترین قسمت کار در زمینه کنترل مقاومت میکروبی مربوط به این قسمت است که نیازمند تلاش و همکاری دستگاه های متعدد از قبیل دانشگاه های علوم پزشکی جهت آموزش بهتر نحوه تجویز آنتی بیوتیک ها در بیماری های مختلف به دانشجویان پزشکی، سازمان دامپزشکی جهت محدودیت مصرف آنتی بیوتیک ها در فرآورده های غذایی، وزارت بهداشت جهت نظارت موثرتر بر نحوه

⁹ Anti-Microbial Stewardship

تجویز و فروش آنتی بیوتیک ها، صدا و سیما در جهت اطلاع رسانی عمومی از مضرات مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها و سایر دستگاه های مرتبط است. امید است که همکاری و تلاش دستگاه های فوق در میان مدت و دراز مدت منجر به تغییر فرهنگ مصرف آنتی بیوتیک ها در کشور و کنترل مقاومت میکروبی گردد.

مصرف آنتی بیوتیک ها چگونه منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی می شود ؟

هر زمان که آنتی بیوتیک ها استفاده می شوند، می توانند به مقاومت آنتی بیوتیکی کمک کنند. این به این دلیل است که افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی به دلیل ترکیبی از میکروب های در معرض آنتی بیوتیک ها و انتشار آن میکروب ها و مکانیسم های مقاومت آنها است. زمانی که آنتی بیوتیک مورد نیاز باشد، فواید آن معمولاً بر خطرات مقاومت آنتی بیوتیکی بیشتر است. با این حال، تعداد زیادی از آنتی بیوتیک ها به صورت غیر ضروری و نادرست مورد استفاده قرار می گیرند که سودمندی این داروهای مهم را تهدید می کند. به عنوان مثال، آنتی بیوتیک های زیادی در ایالات متحده به طور غیر ضروری برای انسان تجویز می شود. CDC تخمین می زند که سالانه حدود ۴۷ میلیون دوره آنتی بیوتیک برای عفونت هایی که نیازی به آنتی بیوتیک ندارند، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا، در مطب های پزشکان و بخش های اورژانس ایالات متحده تجویز می شود. این حدود ۲۸٪ از کل آنتی بیوتیک های تجویز شده است. همه افراد نقشی در مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها دارند. استفاده مناسب از آنتی بیوتیک به مبارزه با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک می کند و تضمین می کند که این داروهای نجات دهنده برای نسل های آینده در دسترس خواهند بود.

چرا باید به مقاومت آنتی بیوتیکی اهمیت بدهیم؟

مقاومت آنتی بیوتیکی می تواند هر فردی را در هر مرحله از زندگی تحت تاثیر قرار دهد. افرادی که مراقبت های بهداشتی دریافت می کنند یا کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند اغلب در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت هستند.

مقاومت آنتی بیوتیکی پیشرفت های مراقبت های بهداشتی مدرن را که ما به آن تکیه کرده ایم، مانند تعویض مفصل، پیوند اعضا و درمان سرطان، به خطر می اندازد. این روش ها خطر عفونت قابل توجهی دارند و اگر آنتی بیوتیک های مؤثر در دسترس نباشند، بیماران نمی توانند آن ها را دریافت کنند. علاوه بر مراقبت های بهداشتی، مقاومت آنتی بیوتیکی بر صنایع دامپزشکی و کشاورزی نیز تاثیر می گذارد.

آنتی بیوتیک ها چه چیزی را درمان می کنند؟

آنتی بیوتیک ها فقط برخی از عفونت های ناشی از باکتری ها را درمان می کنند، مانند:

- گلودرد استرپتوکوکی
- سیاه سرفه
- عفونت دستگاه ادراری

آنتی بیوتیک ها همچنین برای درمان شرایط تهدید کننده زندگی ناشی از باکتری ها، مانند سپسیس، که پاسخ شدید بدن به عفونت است، مورد نیاز است.

آنتی بیوتیک چه چیزی را درمان نمی کنند؟

آنتی بیوتیک ها روی ویروس ها اثر نمی گذارند، مانند ویروس هایی که باعث:

- سرماخوردگی و آبریزش بینی، حتی اگر مخاط غلیظ، زرد یا سبز باشد
- اکثر گلودردها (به جز گلودرد استرپتوکوکی)
- آنفولانزا
- اکثر موارد سرماخوردگی که قفسه سینه را درگیر می کند (برونشیت)

این بیماری ها معمولاً خود به خود و بدون آنتی بیوتیک بهبود می یابند.

مصرف آنتی بیوتیک ها در مواقعی که نیازی به آنها نیست کمکی به شما نمی کند و عوارض جانبی آن ها همچنان می تواند باعث آسیب شود.

ویروس ها میکروب هایی متفاوت از باکتری ها هستند. آنها باعث عفونت هایی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا می شوند. با این حال، آنتی بیوتیک ها عفونت های ناشی از ویروس ها را درمان نمی کنند.

عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها چیست؟

هر زمان که از آنتی بیوتیک استفاده شود، می تواند عوارض جانبی ایجاد کند. عوارض جانبی شایع از مشکلات سلامتی جزئی تا بسیار شدید متغیر است و می تواند شامل موارد زیر باشد:

عوارض جانبی جدی تر می تواند شامل موارد زیر باشد:

- عفونت کلستریديم ديگيسيل که باعث اسهال می شود که می تواند منجر به آسیب شديد روده بزرگ و مرگ شود
- واکنش های آلرژیک شديد و تهديد کننده زندگی
- عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک

در صورت بروز عوارض جانبی در حین مصرف آنتی بیوتیک، برای اطلاع از نحوه انجام اقدامات اولیه، هر چه سریع تر با شماره تلفن مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید .

چرا مصرف آنتی بیوتیک فقط در صورت نیاز مهم است؟

آنتی بیوتیک ها برای درمان عفونت ها مهم هستند و جان افراد بی شماری را نجات داده اند. با این حال، هر زمان که آنتی بیوتیک ها استفاده می شوند، می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند و به مقاومت آنتی بیوتیکی، یکی از فوری ترین تهدیدها برای سلامت عمومی کمک کنند.

زمانی که آنتی بیوتیک مورد نیاز است، فواید آن معمولاً بر خطرات عوارض جانبی یا مقاومت آنتی بیوتیکی بیشتر است. با این حال، بسیاری از آنتی بیوتیک ها به صورت غیر ضروری تجویز می شوند و مورد سوء استفاده قرار می گیرند که کارایی این داروهای مهم را تهدید می کند.

به همین دلیل مهم است که همه ما فقط زمانی از آنتی بیوتیک ها استفاده کنیم که به آنها نیاز داشته باشیم تا از ما در برابر آسیب های ناشی از استفاده غیر ضروری آنتی بیوتیک محافظت کنیم و با مقاومت آنتی بیوتیکی مقابله کنیم.

مصرف غیر ضروری آنتی بیوتیک چیست؟

استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک زمانی اتفاق می افتد که برای فرد آنتی بیوتیک در مواقعی که نیازی نیست، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا تجویز می شود. استفاده غیر ضروری همچنین زمانی اتفاق می افتد که برای عفونت هایی که گاهی اوقات توسط باکتری هایی ایجاد می شوند که همیشه به آنتی بیوتیک نیاز ندارند، مانند بسیاری از عفونت های سینوسی و برخی عفونت های گوش، آنتی بیوتیک تجویز می شود.

استفاده نادرست از آنتی بیوتیک ها چیست؟

استفاده نادرست از آنتی بیوتیک زمانی اتفاق می افتد که برای فرد:

- آنتی بیوتیک اشتباه تجویز شود.
- دوز اشتباه یک آنتی بیوتیک تجویز شود.
- یک آنتی بیوتیک برای مدت زمان نامناسب تجویز شود.

همیشه باید با پزشک خود در مورد بهترین درمان برای بیماری خود صحبت کنید.

بایدها و نبایدهای آنتی بیوتیکی

استفاده هوشمندانه از آنتی بیوتیک ها بهترین مراقبت است. در اینجا مراحل وجود دارد که می توانید برای استفاده مناسب از آنتی بیوتیک ها انجام دهید تا بتوانید بهترین درمان را در زمان بیماری داشته باشید، از آسیب های ناشی از مصرف غیر ضروری آنتی بیوتیک محافظت کنید و با مقاومت آنتی بیوتیکی مبارزه کنید.

آنتی بیوتیک ها را فقط در صورت نیاز مصرف کنید

➤ آنتی بیوتیک ها فقط برخی از عفونت های ناشی از باکتری ها را درمان می کنند، مانند:

- گلودرد استرپتوکوکی
- سیاه سرفه
- عفونت دستگاه ادراری

➤ آنتی بیوتیک ها روی ویروس ها اثر نمی گذارند، مانند ویروس هایی که باعث:

- سرماخوردگی و آبریزش بینی می شوند ، حتی اگر مخاط غلیظ، زرد یا سبز باشد
- اکثر گلودردها (به جز گلودرد استرپتوکوکی)
- آنفولانزا
- اکثر موارد سرماخوردگی قفسه سینه (برونشیت)

➤ آنتی بیوتیک ها همچنین برای برخی از عفونت های باکتریایی رایج نیاز نیست ، از جمله:

- بسیاری از عفونت های سینوسی
- برخی از عفونت های گوش

مصرف آنتی بیوتیک ها در مواقعی که نیازی به آنها نیست کمکی به شما نمی کند و عوارض جانبی آن ها همچنان می تواند باعث آسیب شود. زمانی که بیمار هستید، پزشک می تواند بهترین درمان را برای شما تعیین کند. هرگز پزشک خود را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.

در صورت نیاز آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید

اگر پزشک شما تشخیص دهد که آنتی بیوتیک بهترین درمان در هنگام بیماری است:

- آنها را دقیقاً همانطور که پزشک به شما می گوید مصرف کنید.
- آنتی بیوتیک های خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- آنها را برای بعد ذخیره نکنید. با داروساز خود در مورد دور انداختن ایمن داروهای باقی مانده صحبت کنید.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده برای شخص دیگری را مصرف نکنید. این ممکن است بهترین درمان را برای شما به تاخیر بیندازد، شما را حتی بیمارتر کند یا عوارض جانبی ایجاد کند.
- اگر در مورد آنتی بیوتیک های خود سوالی دارید با پزشک و داروساز خود صحبت کنید.

در صورت بروز عوارض جانبی یا واکنش های آلرژیک در حین مصرف آنتی بیوتیک، با پزشک خود صحبت کنید.

عوارض جانبی شایع از مشکلات سلامتی جزئی تا بسیار شدید متغیر است و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- کهیر
- حالت تهوع
- اسهال
- عفونت های مخمری

در کودکان، واکنش های ناشی از آنتی بیوتیک ها شایع ترین علت مراجعه به بخش اورژانس مربوط به دارو است.

عوارض جانبی جدی تر می تواند شامل موارد زیر باشد:

- عفونت کلستریديم دیفیسیل ، که باعث اسهال می شود که می تواند منجر به آسیب شدید روده بزرگ و مرگ شود
- واکنش های آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی
- عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک

اگر به آنتی بیوتیک نیاز دارید، فواید آن معمولاً بیشتر از خطرات عوارض جانبی و مقاومت آنتی بیوتیکی است.

در صورتی که پزشک یا داروساز ، استفاده از آنتی بیوتیک را برای شما ضروری ندانستند، در ارتباط با اقداماتی که می توانید در بهبود علائم ناشی از بیماری خود انجام دهید

سوال بفرمایید.

زمانی که بیمار هستید آنتی بیوتیک ها همیشه جوابگو نیستند. گاهی اوقات، بهترین درمان زمانی که بیمار هستید ممکن است داروهای بدون نسخه باشد. از پزشک یا داروساز خود بپرسید که چگونه در هنگام مبارزه با بیماری ، علائم ناشی از بیماری را کنترل کنید .

در راستای حفظ سلامت خود و دیگران تمام تلاش خود را انجام دهید.

هیچ کس نمی تواند به طور کامل از ابتلا به عفونت جلوگیری کند، اما اقدامات دیگری وجود دارد که می توانید برای محافظت از خود و دیگران انجام دهید.

اقداماتی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از بیمار شدن خود و دیگران انجام دهید، از جمله:

- شست و شو دست ها
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- هنگامی که مریض هستید در خانه بمانید
- از لمس چشم ها، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که سرماخوردگی یا سایر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی دارند خودداری کنید.
- واکسن های توصیه شده مانند واکسن آنفولانزا را دریافت کنید.

مروری بر بیماری های رایج

برونشیت حاد

سرماخوردگی با درگیری ناحیه قفسه سینه (برونشیت حاد) چیست؟

سرماخوردگی قفسه سینه، که اغلب برونشیت حاد نامیده می شود، زمانی رخ می دهد که راه های هوایی ریه ها متورم می شوند و ریه ها مخاط تولید می کنند. این چیزی است که باعث می شود شما سرفه کنید. برونشیت حاد می تواند کمتر از ۳ هفته طول بکشد.

علل

علت برونشیت حاد معمولاً ویروس ها هستند. گاهی اوقات باکتری ها می توانند باعث برونشیت حاد شوند. اما، حتی در این موارد هم، مصرف آنتی بیوتیک توصیه نمی شود و به بهبود شما کمک نمی کند.

علائم

علائم برونشیت حاد کمتر از ۳ هفته طول می کشد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

سرفه با یا بدون مخاط - درد در قفسه سینه - احساس خستگی - سردرد خفیف - بدن درد خفیف - گلو درد

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

در صورت داشتن هر یک از موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

دمای ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر - سرفه همراه با مخاط خون - تنگی نفس یا مشکل در تنفس - علائمی که بیش از ۳ هفته طول می کشد - عود مکرر برونشیت

این لیست شامل همه چیز نیست. لطفاً برای هر علامتی که شدید یا نگران کننده است به پزشک مراجعه کنید.

درمان

برونشیت حاد معمولاً به خودی خود و بدون آنتی بیوتیک بهبود می یابد. در صورت ابتلا به برونشیت حاد، آنتی بیوتیک ها به بهبود شما کمک نمی کنند.

زمانی که آنتی بیوتیک ها مورد نیاز نباشند، به شما کمکی نخواهند کرد و عوارض جانبی آنها همچنان می تواند باعث آسیب شود. عوارض جانبی می تواند از واکنش های خفیف مانند راش تا مشکلات سلامت جدی تر باشد. این مشکلات می تواند شامل واکنش های آلرژیک شدید، عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک و عفونت کلسترییدیوم دفیسیل که باعث اسهال می شود که می تواند منجر به آسیب شدید روده بزرگ و مرگ شود.

سایر بیماری ها مانند سیاه سرفه (سیاه سرفه) یا ذات الریه می توانند علائمی مشابه برونشیت حاد داشته باشند. اگر سیاه سرفه یا ذات الریه دارید، پزشک شما به احتمال زیاد آنتی بیوتیک تجویز می کند.

در هنگام بیماری چه اقداماتی انجام دهیم؟

در زیر چند راه وجود دارد که می توانید در حین مبارزه با برونشیت حاد احساس بهتری داشته باشید:

- استراحت کافی داشته باشید.
- به مقدار زیاد مایعات بنوشید.
- از یک مرطوب کننده هوا یا بخارساز با بخار سرد استفاده کنید.
- برای رفع گرفتگی بینی از اسپری بینی یا قطره های نمکی استفاده کنید.
- برای کودکان خردسال، از یک پوار برای پاکسازی مخاط استفاده کنید.
- بخار را از یک کاسه آب داغ یا دوش تنفس کنید.
- از آب نبات های سرد مکیدنی در هنگام سرماخوردگی استفاده کنید. به کودکان کمتر از ۴ سال آب نبات سرد مکیدنی ندهید.
- از غسل برای تسکین سرفه برای بزرگسالان و کودکان حداقل یک سال یا بیشتر استفاده کنید.

از پزشک یا داروساز خود در مورد داروهای بدون نسخه که می توانند به بهبود علائم شما در طول بیماری کمک کند، سوال بپرسید. همیشه طبق دستور از داروهای بدون نسخه استفاده کنید. به یاد داشته باشید، داروهای بدون نسخه ممکن است علائم را به طور موقت تسکین دهند، اما بیماری شما را درمان نمی کنند.

داروهای بدون نسخه

قبل از دادن دارو به کودکان، از پزشک یا داروساز خود مشورت بگیرید. برخی از داروهای بدون نسخه برای کودکان در سنین خاص توصیه نمی شود.

0 مسکن ها:

کودکان کمتر از ۶ ماه: فقط استامینوفن مجاز است.

کودکان ۶ ماهه یا بزرگتر: استامینوفن یا ایبوپروفن مجاز است.

هرگز به کودکان اسپرین ندهید زیرا می تواند باعث سندرم ری شود. سندرم ری یک بیماری بسیار جدی اما نادر است که می تواند به کبد و مغز آسیب برساند.

0 داروهای تسکین دهنده سرفه و سرماخوردگی:

کودکان کمتر از ۴ سال: از داروهای بدون نسخه تسکین دهنده سرفه و سرماخوردگی در کودکان خردسال استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک به طور خاص به شما بگوید. داروهای تسکین دهنده سرفه و سرماخوردگی می توانند عوارض جانبی جدی و گاهی تهدید کننده زندگی در کودکان خردسال داشته باشند.

کودکان ۴ سال یا بیشتر: با پزشک کودک خود مشورت کنید که آیا دادن داروهای تسکین دهنده سرفه و سرماخوردگی بدون نسخه به کودک شما بی خطر است یا خیر.

از پزشک یا داروساز خود در مورد دوز مناسب داروهای بدون نسخه با توجه به سن و وزن کودک خود بپرسید. همچنین، پزشک و داروساز فرزندتان را در مورد تمام داروهایی که با نسخه و بدون نسخه مصرف می کنید، مطلع کنید.

پیشگیری

شما می توانید با رعایت نکات زیر برای حفظ سلامت خود و دیگران از برونشیت حاد جلوگیری کنید، از جمله:

- دست هایتان را بشویید.
- واکسن های توصیه شده مانند واکسن آنفولانزا را دریافت کنید.
- سیگار نکشید و از قرار گرفتن در معرض دود خودداری کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.

سرماخوردگی

سرماخوردگی یکی از شایع ترین دلایل غیبت در مدرسه و کار است. هر سال، بزرگسالان به طور متوسط ۲ تا ۳ سرماخوردگی دارند و کودکان حتی بیشتر.

علل

بیش از ۲۰۰ ویروس می توانند باعث سرماخوردگی شوند، اما رایجترین ویروس ها شایع ترین نوع هستند. ویروس هایی که باعث سرماخوردگی می شوند می توانند از طریق هوا و تماس شخصی نزدیک از فردی به فرد دیگر سرایت کنند.

عوامل خطر

عوامل زیادی می توانند خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهند، از جمله:

- تماس نزدیک با کسی که سرما خورده است.
- فصل (سرماخوردگی در پاییز و زمستان بیشتر است، اما ممکن است در هر زمانی از سال سرما بخورید).
- سن (نوزادان و کودکان خردسال بیشتر از بزرگسالان در سال سرما می خورند).

علائم

علائم سرماخوردگی معمولاً در عرض ۲ تا ۳ روز به اوج خود می رسد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

عطسه کردن - گرفتگی بینی - آبریزش بینی - گلو درد - سرفه کردن - ترشحات پشت حلق - جمع شدن اشک در چشمان

تب (اگرچه بیشتر افراد مبتلا به سرماخوردگی تب ندارند)

ویروس هایی که باعث سرماخوردگی می شوند ابتدا بینی و سینوس ها را آلوده می کنند. از این جهت شست و شوی بینی با آب یا سرم نمکی، به شستن ویروس ها از بینی و سینوس ها کمک می کند. پس از ۲ یا ۳ روز، مخاط ممکن است به رنگ سفید، زرد یا سبز تغییر کند. این علامت در هنگام سرماخوردگی ممکن است رخ دهد و به این معنی نیست که شما به آنتی بیوتیک نیاز دارید.

برخی از علائم، به خصوص آبریزش یا گرفتگی بینی و سرفه، می تواند تا ۱۰ تا ۱۴ روز ادامه داشته باشد. این علائم باید با گذشت زمان بهبود یابد.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

مشکل در تنفس یا تنفس سریع

کم آبی بدن

تبی که بیش از ۴ روز طول بکشد

علائمی که بیش از ۱۰ روز بدون بهبود طول می کشد

علائمی مانند تب یا سرفه که بهبود می یابند، اما دوباره عود می کنند یا بدتر می شوند

بدتر شدن شرایط مزمن پزشکی

این لیست شامل همه چیز نیست. لطفاً برای هر علامتی که شدید یا نگران کننده است به پزشک مراجعه کنید.

سرماخوردگی می تواند علائمی مشابه آنفولانزا داشته باشد. تشخیص تفاوت بین آنها تنها بر اساس علائم می تواند دشوار (یا حتی غیرممکن) باشد.

درمان

پزشک شما می تواند با سوال در مورد علائم و معاینه شما تشخیص دهد که آیا شما سرماخوردده اید یا خیر. پزشک شما همچنین ممکن است نیاز به تجویز آزمایشات آزمایشگاهی داشته باشد.

سرماخوردگی خود به خود و بدون آنتی بیوتیک بهتر می شود. در صورت سرماخوردگی، آنتی بیوتیک ها به بهبود شما کمک نمی کنند.

عفونت گوش

آیا گوش فرزند شما درد می کند؟ می تواند عفونت گوش باشد. کودکان بیشتر از بزرگسالان به عفونت گوش مبتلا می شوند. در مورد بهترین درمان با پزشک کودک خود صحبت کنید.

برخی از عفونت های گوش، مانند عفونت گوش میانی، نیاز به درمان آنتی بیوتیکی دارند، اما بسیاری از آنها بدون آنتی بیوتیک بهبود می یابند.

عفونت گوش چیست؟

انواع مختلفی از عفونت گوش وجود دارد. عفونت گوش میانی (اوتیت میانی حاد) یک عفونت در گوش میانی است.

بیماری دیگری که گوش میانی را تحت تاثیر قرار می دهد، اوتیت میانی همراه با افیوژن نام دارد. این وضعیت زمانی رخ می دهد که مایع در گوش میانی بدون ایجاد عفونت جمع شود. اوتیت میانی همراه با افیوژن باعث تب، گوش درد، یا تجمع چرک در گوش میانی نمی شود.

علائم

علائم شایع عفونت گوش میانی در کودکان می تواند شامل موارد زیر باشد:

گوش درد - تب - گیجی یا تحریک پذیری - مالش یا کشیدن گوش - مشکل در خوابیدن

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

اگر فرزندان موارد زیر را دارد به پزشک مراجعه کنید:

- تب ۳۹ درجه سانتیگراد یا بالاتر
- چرک، ترشح یا مایعی که از گوش می آید
- بدتر شدن علائم
- علائم عفونت گوش میانی که بیش از ۲ تا ۳ روز طول می کشد
- کم شدن شنوایی

این لیست شامل همه چیز نیست. لطفاً برای هر علامتی که شدید یا نگران کننده است به پزشک مراجعه کنید.

درمان

پزشک می تواند با پرسش در مورد علائم و معاینه کودک شما عفونت گوش میانی را تشخیص دهد. پزشک به داخل گوش کودک شما نگاه می کند تا پرده گوش را بررسی کند و در گوش میانی چرک پیدا کند.

سیستم ایمنی بدن اغلب می تواند به تنهایی با عفونت گوش میانی مقابله کند. گاهی اوقات برای عفونت گوش میانی نیازی به آنتی بیوتیک نیست. با این حال، عفونت های شدید گوش میانی یا عفونت هایی که بیش از ۲ تا ۳ روز طول می کشد، نیاز به آنتی بیوتیک فوری دارند.

برای عفونت خفیف گوش میانی، پزشک ممکن است انتظار هوشیارانه یا تجویز آنتی بیوتیک با تاخیر را پیشنهاد کند.

انتظار هوشیارانه: پزشک کودک شما ممکن است توصیه کند که ۲ تا ۳ روز منتظر بماند تا ببیند آیا کودک شما به آنتی بیوتیک نیاز دارد یا خیر. این به سیستم ایمنی زمان می دهد تا با عفونت مبارزه کند. اگر علائم کودک شما بهبود نیابد، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.

تأخیر در تجویز: پزشک کودک شما ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند، اما به شما پیشنهاد می کند که ۲ تا ۳ روز قبل از تکمیل نسخه صبر کنید. کودک شما ممکن است خود به خود بهبود یابد و نیازی به آنتی بیوتیک نداشته باشد.

پیشگیری:

چگونه می توانیم در جهت سالم ماندن و حفظ سلامت دیگران از عفونت گوش کوشا باشیم ؟

- واکسن های توصیه شده مانند واکسن آنفولانزا و واکسن پنوموکوک را دریافت کنید. واکسن پنوموکوک در برابر یک عامل شایع عفونت گوش میانی، یعنی استرپتوکوک پنومونی از شما محافظت می کند.
- شست و شو دست ها
- تا ۶ ماهگی نوزادان فقط با شیر مادر تغذیه کنید و حداقل تا ۱۲ ماهگی به شیردهی ادامه دهید.
- سیگار نکشید و از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.
- بعد از شنا گوش های خود را کاملاً خشک کنید.

آنفولانزا

آنفولانزا چیست؟

آنفولانزا یک بیماری تنفسی است که از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. می تواند باعث بیماری خفیف تا شدید شود. پیامدهای جدی آنفولانزا می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان یا مرگ شود. برخی از افراد، مانند افراد مسن، کودکان خردسال، زنان باردار و افرادی که شرایط سلامت خاصی دارند، در معرض خطر بالای عوارض جدی آنفولانزا هستند.

علل

آنفولانزا توسط ویروس ها ایجاد می شود که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. و هر ساله باعث اپیدمی های فصلی می شود.

افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به عوارض مرتبط با آنفولانزا هستند شامل :

افراد ۶۵ سال به بالا- خانم های باردار - کودکان زیر ۲ سال - افراد مبتلا به آسم - افراد با سابقه سکته و بیماری های قلبی - افراد دیابتی - افراد با پیوند اعضا - افراد مبتلا به ایدز - افراد با نقص سیستم ایمنی- افراد با BMI برابر با ۴۰ یا بالاتر

علائم

علائم آنفولانزا می تواند به طور ناگهانی رخ دهد. اگر برخی یا همه علائم زیر را داشته باشید، ممکن است آنفولانزا داشته باشید:

تب (همه مبتلایان به آنفولانزا تب نخواهند داشت)- سرفه کردن- بدن درد- گلو درد- آبریزش یا گرفتگی بینی- سردرد- لرز- خستگی- گاهی اسهال و استفراغ

عوارض

اکثر افرادی که آنفولانزا می گیرند ظرف چند روز تا کمتر از دو هفته بهبود می یابند. اما برخی از افراد در نتیجه آنفولانزا دچار عوارضی (مانند ذات الریه) می شوند که برخی از آنها می تواند تهدیدکننده زندگی بیمار باشد و منجر به مرگ شود.

0 عوارض متوسط آنفولانزا عبارتند از:

عفونت های سینوسی - عفونت های گوش

0 عوارض جدی احتمالی ناشی از آنفولانزا می تواند شامل موارد زیر باشد:

عفونت ریه (پنومونی)

التهاب قلب، مغز یا ماهیچه

نارسایی اندام (به عنوان مثال، نارسایی تنفسی و کلیه)

سپسیس، که می تواند کشنده باشد

آنفولانزا همچنین می تواند مشکلات مزمن پزشکی را بدتر کند. مثلا:

اگر آسم دارید، آنفولانزا ممکن است باعث حملات آسم شود.

اگر بیماری قلبی مزمن دارید، آنفولانزا ممکن است وضعیت شما را بدتر کند.

اینها همه علائم هشدار دهنده اضطراری احتمالی آنفولانزا نیستند. در مورد علائم دیگر که شدید یا نگران کننده هستند با پزشک خود تماس بگیرید. اگر علائم هشدار دهنده اضطراری بیماری آنفولانزا را دارید، باید فوراً مراقبت های پزشکی را دریافت کنید.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود

اینها علائم هشدار دهنده اضطراری بیماری آنفولانزا هستند.

در کودکان:

تنفس سریع یا مشکل در تنفس

لب ها یا صورت مایل به آبی

در هنگام تنفس درد قفسه سینه داشته باشد

درد شدید عضلانی (کودک از راه رفتن امتناع می کند)

کم آبی بدن (بدون ادرار به مدت ۸ ساعت، خشکی دهان، بدون اشک در هنگام گریه)

هنگام بیداری هوشیار نباشد

تشنج

تب بالای ۴۰ درجه سانتی گراد

تب یا سرفه ای که بهبود می یابند اما پس از آن برمی گردند یا بدتر می شوند

بدتر شدن شرایط مزمن پزشکی

سینوزیت

گرفتگی بینی که خوب نمی شود، ممکن است عفونت سینوسی داشته باشید که سینوزیت نیز نامیده می شود.

آنتی بیوتیک برای بسیاری از عفونت های سینوسی مورد نیاز نیست، اما پزشک شما می تواند تصمیم بگیرد که آیا به آنتی بیوتیک نیاز دارید یا خیر.

علل

عفونت سینوسی زمانی اتفاق می افتد که مایع در کیسه های پر از هوا در صورت (سینوس ها) جمع شود. این تجمع مایع به میکروب ها اجازه رشد می دهد. ویروس ها بیشتر باعث عفونت های سینوسی می شوند، اما باکتری ها می توانند باعث برخی عفونت های سینوسی شوند.

عوامل خطر

عوامل متعددی می تواند خطر ابتلا به عفونت سینوسی را افزایش دهد:

- سرماخوردگی قبلی
- آلرژی فصلی
- سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار
- مشکلات ساختاری در سینوس ها به عنوان مثال، توده های روی پوشش بینی یا سینوس ها که به عنوان پولیپ بینی شناخته می شوند.
- سیستم ایمنی ضعیف یا مصرف داروهایی که سیستم ایمنی را تضعیف می کنند

علائم

علائم شایع عفونت سینوسی عبارتند از:

آبریزش بینی - گرفتگی بینی - درد یا فشار صورت - سردرد - ترشحات پشت حلق - گلو درد - سرفه کردن - بوی بد دهان

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

علائم شدید، مانند سردرد شدید یا درد صورت.

علائمی که پس از بهبود بدتر می شوند.

علائمی که بیش از ۱۰ روز طول می کشد بدون اینکه بهتر شود.

تب بیش از ۳-۴ روز

اگر در سال گذشته چندین عفونت سینوسی داشته اید

این لیست شامل همه چیز نیست. لطفاً برای هر علامتی که شدید یا نگران کننده است به پزشک مراجعه کنید.

درمان

پزشک شما با سؤال در مورد علائم و معاینه شما تشخیص می دهد که آیا عفونت سینوسی دارید یا خیر. آنتی بیوتیک برای بسیاری از عفونت های سینوسی مورد نیاز نیست. اکثر عفونت های سینوسی معمولاً بدون آنتی بیوتیک به خودی خود بهبود می یابند.

با این حال، در برخی موارد، ممکن است به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید. با پزشک خود در مورد بهترین درمان برای بیماری خود صحبت کنید.

برای برخی عفونت‌های سینوسی، پزشک ممکن است تجویز آنتی‌بیوتیک را با تاخیر انجام دهد.

انتظار هوشیارانه: ممکن است پزشک توصیه کند که ۲ تا ۳ روز منتظر بمانید تا ببینید آیا به آنتی بیوتیک نیاز دارید یا خیر. این به سیستم ایمنی زمان می‌دهد تا با عفونت مبارزه کند. اگر علائم شما بهبود نیافت، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند.

تأخیر در تجویز: پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند، اما به شما پیشنهاد می‌کند که ۲ تا ۳ روز قبل از تکمیل نسخه صبر کنید. ممکن است خود به خود بهبود پیدا کنید و نیازی به آنتی بیوتیک نداشته باشید.

چگونه احساس بهتری داشته باشیم؟

در زیر چند راه برای کمک به کاهش درد و فشار سینوسی آورده شده است:

- یک کمپرس گرم روی بینی و پیشانی بگذارید تا فشار سینوسی کاهش یابد.
- از اسپری بینی ضد احتقان یا آب نمک استفاده کنید.
- بخار را از یک کاسه آب داغ یا دوش تنفس کنید.
- از پزشک یا داروساز خود در مورد داروهای بدون نسخه که به بهتر شدن علائم شما کمک می‌کند سوال کنید. همیشه طبق دستور پزشک یا داروساز از داروهای بدون نسخه استفاده کنید.

پیشگیری

چگونه می‌توان از عفونت‌های سینوسی پیشگیری کرد؟

- شست و شو دست‌ها
- واکسن‌های توصیه شده مانند واکسن آنفولانزا و واکسن پنوموکوک را دریافت کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی دارند خودداری کنید.
- سیگار نکشید و از قرار گرفتن در معرض دود خودداری کنید.
- از یک بخارساز برای مرطوب کردن هوای خانه استفاده کنید.

هشدار

اگر کودک شما زیر ۳ ماه با تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر است، فوراً با پزشک یا داروساز صحبت کنید.

توجه

سایر شرایطی که می‌توانند علائمی مشابه عفونت سینوسی ایجاد کنند، شامل:

آلرژی فصلی

سرماخوردگی

عفونت پوستی

آیا پوست شما متورم، قرمز و حساس به لمس است؟ ممکن است عفونت پوستی باشد.

اگر عفونت پوستی دارید، تنها پزشک می تواند تشخیص دهد که آیا به آنتی بیوتیک نیاز دارید یا خیر.

عفونت های پوستی چیست؟

عفونت های پوستی زمانی رخ می دهد که باکتری ها، پوست و گاهی اوقات بافت عمیق زیر پوست را آلوده می کنند. سلولیت یک نوع شایع عفونت پوستی است که باعث قرمزی، تورم و درد در ناحیه عفونی پوست می شود. یکی دیگر از انواع عفونت های پوستی، آبسه پوستی است که مجموعه ای از چرک زیر پوست است.

علل

به طور معمول، انواع مختلفی از باکتری ها روی پوست افراد زندگی می کنند. سلولیت یا آبسه ممکن است در صورتی رخ دهد که بریدگی یا شکستگی در پوست وجود داشته باشد که اجازه ورود باکتری ها را می دهد و باعث عفونت می شود.

عوامل خطر

برخی از عوامل می توانند خطر سلولیت را افزایش دهند، از جمله:

آسیب به پوست- بیماری های پوستی، مانند اگزما- تورم مزمن پاها یا بازوها- چاقی - دیابت

علائم

علائم سلولیت می تواند به تدریج یا ناگهانی ظاهر شود و شامل موارد زیر باشد:

قرمزی پوست

درد، حساسیت، یا گرما هنگام لمس پوست آسیب دیده

تورم ناحیه آسیب دیده

آبسه علائمی مشابه سلولیت دارد، اما همچنین دارای مجموعه ای از چرک در داخل است که گاهی اوقات می تواند تخلیه شود.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

در صورت داشتن علائم سلولیت یا آبسه به پزشک مراجعه کنید. اگرچه اکثر موارد سلولیت با درمان به سرعت برطرف می شوند، اما برخی از آن ها می توانند به غدد لنفاوی و جریان خون گسترش یابند و تهدیدی برای زندگی باشند.

درمان

پزشک شما با پرسش در مورد علائم و انجام معاینه فیزیکی تشخیص می دهد که آیا عفونت پوستی دارید یا خیر.

برای درمان سلولیت به آنتی بیوتیک نیاز است.

اگر آبسه پوستی دارید، پزشک ممکن است نیاز به تخلیه چرک از آبسه داشته باشد. گاهی اوقات برای آبسه پس از تخلیه چرک آنتی بیوتیک لازم است.

اگر برای عفونت پوست شما آنتی بیوتیک تجویز می شود:

- آنها را دقیقاً همانطور که پزشک به شما می گوید مصرف کنید.

- آنتی بیوتیک های خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- آنها را برای بعد ذخیره نکنید. با داروساز خود در مورد دور انداختن ایمن داروهای باقی مانده صحبت کنید.
- اگر در مورد آنتی بیوتیک خود سوالی دارید با پزشک خود صحبت کنید.
- تمیز نگه داشتن این ناحیه مهم است تا عفونت پوست شما بهتر شود.
- اگر عفونت در ساق پا باشد، بالا بردن پا می تواند به کاهش تورم کمک کند.

پیشگیری

با انجام موارد زیر می توانید از عفونت های پوستی جلوگیری کنید:

- شست و شو دست ها
- محل بریدگی ها را با آب و صابون بشویید.
- با پزشک خود در مورد اقداماتی که می توانید برای جلوگیری از عفونت های پوستی انجام دهید، صحبت کنید، به خصوص اگر به بیماری هایی مانند دیابت مبتلا هستید که خطر ابتلا به برخی عفونت های پوستی را افزایش می دهد.

گلودرد

آیا در هنگام غذا خوردن درد احساس می کنید؟ یا احساس می کنید گلولی شما خراشیده شده است؟ یک ویروس ممکن است باعث گلودرد شما شده باشد .

اکثر گلودردها، به جز گلودرد استرپتوکوکی، نیازی به آنتی بیوتیک ندارند

علل

علل گلودرد عبارتند از:

- ویروس ها، مانند آنهایی که باعث سرماخوردگی یا آنفولانزا می شوند
- باکتری گروه A استرپتوکوکی که باعث گلودرد استرپتوکوکی می شود (که فارنژیت استرپتوکوکی نیز نامیده می شود)
- آلرژی
- سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار

از این میان، عفونت های ناشی از ویروس ها شایع ترین علت گلودرد هستند

گلودرد استرپتوکوکی یک عفونت در گلو و لوزه ها است که توسط باکتری ایجاد می شود. این باکتری ها استرپتوکوک گروه A نامیده می شوند (که به آن استرپتوکوک پیوژنز نیز گفته می شود).

علائم گلودرد

گلودرد می تواند بلع بیمار را دردناک کند. گلودرد همچنین می تواند احساس خشکی و خراش در گلو بیمار شود. گلودرد می تواند نشانه گلودرد استرپتوکوکی، سرماخوردگی معمولی، آلرژی یا سایر بیماری های دستگاه تنفسی فوقانی باشد. گلودرد ناشی از یک ویروس یا باکتری به نام استرپتوکوک گروه A می تواند علائم مشابهی داشته باشد.

گاهی اوقات علائم زیر نشان می دهد که یک ویروس به جای گلودرد استرپتوکوکی عامل بیماری است:

- سرفه کردن
- آبریزش بینی
- گرفتگی صدا (تغییرات در صدای شما که باعث می شود صدایی نفس آلود، خشن یا کشیده به نظر برسد)
- ورم ملتحمه (که چشم صورتی نیز نامیده می شود)

توجه

- ✓ یک ویروس باعث شایع ترین نوع گلودرد می شود و همه گلودردها، استرپتوکوکی نیست
- ✓ از هر ۱۰ کودک مبتلا به گلودرد فقط ۳ نفر گلودرد استرپتوکوکی دارند.
- ✓ تنها از هر ۱۰ بزرگسال مبتلا به گلودرد، ۱ نفر گلودرد استرپتوکوکی دارد.

علائم گلودرد استرپتوکوکی

شایع ترین علائم گلودرد استرپتوکوکی (strep throat) عبارتند از:

- گلودردی که می تواند خیلی سریع شروع شود
- درد هنگام بلع
- تب
- لوزه های قرمز و متورم، گاهی اوقات با لکه های سفید یا رگه هایی از چرک
- لکه های قرمز ریز روی سقف دهان
- غدد لنفاوی متورم در جلوی گردن

گاهی اوقات فردی که گلودرد استرپتوکوکی دارد، راش هایی به نام مخملک scarlet fever (که اسکارلاتینا نیز نامیده می شود) را هم خواهد داشت.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

اگر شما یا فرزندتان علائم گلودرد را دارید یا پزشک خود صحبت کنید. ممکن است لازم باشد شما یا فرزندتان را برای گلودرد استرپتوکوکی آزمایش کنند.

همچنین اگر شما یا فرزندتان یکی از موارد زیر را دارید به پزشک مراجعه کنید:

دشواری در تنفس- مشکل در بلع- خون در بزاق یا خلط- ترشح بیش از حد آب دهان (در کودکان خردسال)- کم آبی بدن

تورم و درد مفاصل- کهیر

این لیست شامل همه چیز نیست. لطفاً برای هر علامتی که شدید یا نگران کننده است به پزشک مراجعه کنید.

اگر علائم ظرف چند روز بهبود نیافت یا بدتر شد به پزشک مراجعه کنید. اگر شما یا فرزندتان گلودردهای مکرر دارید به پزشک خود اطلاع دهید.

درمان

پزشک با پرسش در مورد علائم و انجام معاینه فیزیکی، نوع بیماری شما را تعیین می کند. گاهی اوقات از ترشحات گلوئی شما نمونه می گیرد.

از آنجایی که باکتری ها باعث گلودرد استرپتوکوکی می شوند، آنتی بیوتیک ها برای درمان عفونت و جلوگیری از تب روماتیسمی و سایر عوارض مورد نیاز است.

پزشک تنها با نگاه کردن به گلو نمی تواند تشخیص دهد که آیا فردی گلودرد استرپتوکوکی دارد یا خیر. اگر پزشک شما فکر می کند که ممکن است گلودرد استرپتوکوکی داشته باشید، می تواند با نمونه گیری از ترشحات گلوئی شما مشخص کند که آیا این باعث بیماری شما شده است یا خیر.

هر فرد مبتلا به گلودرد استرپتوکوکی باید در خانه بماند تا زمانی که دیگر تب نداشته باشد

اگر ویروسی باعث گلودرد شود، آنتی بیوتیک کمکی نخواهد کرد. بیشتر گلودردها در عرض یک هفته خود به خود بهبود می یابند. پزشک شما ممکن است داروهای دیگری تجویز کند یا نکاتی را برای کنترل علائم شما به شما ارائه دهد.

چه اقداماتی به تسکین گلودرد کمک می کند؟

- استفاده از آب نبات های سرد مکیدنی (به کودکان کمتر از ۲ سال آب نبات ندهید).
- از یک مرطوب کننده هوا یا بخارساز با بخار سرد استفاده کنید.
- آب نمک غرغره کنید.
- نوشیدنی های گرم و مایعات فراوان بنوشید.
- از غسل برای تسکین سرفه برای بزرگسالان و کودکان حداقل یک سال یا بیشتر استفاده کنید.

از پزشک یا داروساز خود در مورد داروهای بدون نسخه که می تواند به علائم شما کمک کند سوال کنید. همیشه طبق دستور از داروهای بدون نسخه استفاده کنید.

پیشگیری

با رعایت موارد زیر در حفظ سلامت خود و دیگران کوشا باشیم

- شست و شو دست ها
- از تماس نزدیک با افرادی که گلودرد، سرماخوردگی یا سایر عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی دارند خودداری کنید.
- سیگار نکشید و از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنید.

عفونت مجاری ادراری

آیا هنگام ادرار کردن درد یا سوزش دارید؟ ممکن است عفونت ادراری داشته باشید.

آنتی بیوتیک ها عفونت ادراری را درمان می کنند. زشک شما می تواند تشخیص دهد که آیا شما عفونت ادراری دارید یا نه و اگر به عفونت ادراری مبتلا هستید به چه آنتی بیوتیکی نیاز دارید.

عفونت ادراری چیست؟

عفونت های مجاری ادراری عفونت های رایجی هستند که زمانی اتفاق می افتند که باکتری ها، اغلب از پوست یا رکتوم، وارد مجرای ادرار شده و مجاری ادراری را آلوده می کنند. عفونت ها می توانند چندین قسمت از دستگاه ادراری را درگیر کنند، اما شایع ترین نوع عفونت مثانه (سیستیت) است.

عفونت کلیه (پیلونفریت) نوع دیگری از عفونت ادراری است. آنها کمتر شایع هستند، اما جدی تر از عفونت های مثانه هستند.

عوامل خطر

برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عفونت ادراری هستند. عفونت ادراری در زنان شایع تر است زیرا مجرای ادرار آنها کوتاه تر و نزدیک تر به راست روده است. این باعث می شود که باکتری ها راحت تر وارد دستگاه ادراری شوند.

سایر عواملی که می توانند خطر عفونت ادراری را افزایش دهند:

- عفونت ادراری قبلی
- فعالیت جنسی پرخطر
- تغییرات در باکتری هایی که در داخل واژن یا فلور واژن زندگی می کنند. به عنوان مثال، یاسگی یا استفاده از اسپرم کش ها می تواند باعث ایجاد این تغییرات باکتریایی شود.

- بارداری
- سن (بزرگسالان بزرگتر و کودکان خردسال بیشتر در معرض ابتلا به UTI هستند)
- مشکلات ساختاری در دستگاه ادراری، مانند بزرگ شدن پروستات
- بهداشت ضعیف، به عنوان مثال، در کودکانی که در حال آموزش دست شویی هستند

علائم

علائم عفونت مثانه می تواند شامل موارد زیر باشد:

درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن

تکرر ادرار

با وجود خالی بودن مثانه، احساس نیاز به ادرار کردن

ادرار خونی

فشار یا گرفتگی در کشاله ران یا پایین شکم

علائم عفونت کلیه می تواند شامل موارد زیر باشد:

تب- لرز -کمردرد یا درد در پهلوی کمر- حالت تهوع یا استفراغ

کودکان کوچکتر ممکن است نتوانند در مورد علائم عفونت ادراری که دارند به شما اطلاع دهند. در حالی که تب شایع ترین علامت عفونت ادراری در نوزادان و کودکان نوپا است، اکثر کودکان تب دار عفونت ادراری ندارند. اگر نگران این هستید که فرزند شما ممکن است عفونت ادراری داشته باشد، با یک متخصص مراقبت های بهداشتی صحبت کنید.

چه زمانی باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود؟

اگر علائم عفونت ادراری یا علائم شدید یا نگران کننده را دارید، با پزشک یا داروساز خود صحبت کنید.

مصرف آنتی بیوتیک هایی که توسط یک پزشک تجویز می شود، در خانه می تواند بیشتر عفونت های ادراری را درمان کند. با این حال، برخی موارد ممکن است نیاز به درمان در بیمارستان داشته باشند.

اگر کودک شما کمتر از ۳ ماه سن و تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر دارد، فوراً با یک پزشک یا داروساز صحبت کنید.

درمان

پزشک شما می تواند تشخیص دهد که آیا عفونت ادراری دارید یا خیر:

- سوال در مورد علائم
- انجام معاینه فیزیکی
- سفارش آزمایش ادرار در صورت نیاز

باکتری ها باعث عفونت ادراری می شوند و آنتی بیوتیک ها آنها را درمان می کنند. با این حال، هر زمان که آنتی بیوتیک مصرف می کنید، می توانید عوارض جانبی ایجاد کنند. عوارض جانبی می تواند شامل بثورات پوستی، سرگیجه، حالت تهوع، اسهال و عفونت های قارچی باشد. عوارض جانبی جدی تر می تواند شامل عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک یا عفونت کلستریوم دفیسیل باشد که باعث اسهال می شود که می تواند منجر به آسیب شدید روده بزرگ و مرگ شود. در صورت بروز عوارض جانبی در حین مصرف آنتی بیوتیک با پزشک خود تماس بگیرید.

گاهی اوقات سایر بیماری ها مانند بیماری های مقاربتی علائمی شبیه به عفونت ادراری دارند. پزشک شما می تواند تشخیص دهد که آیا عفونت ادراری دارید یا خیر و بهترین درمان را تعیین می کند.

اگر متخصص مراقبت های بهداشتی شما آنتی بیوتیک تجویز می کند:

- آنتی بیوتیک ها را دقیقاً همانطور که متخصص مراقبت های بهداشتی به شما می گوید مصرف کنید.
- آنتی بیوتیک های خود را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- آنتی بیوتیک ها را برای بعد ذخیره نکنید. با پزشک خود در مورد دور انداختن ایمن آنتی بیوتیک های باقی مانده صحبت کنید.
- مقدار زیادی آب یا مایعات دیگر بنوشید. پزشک شما همچنین ممکن است دارویی را برای کمک به کاهش درد یا ناراحتی توصیه کند. اگر در مورد آنتی بیوتیک خود سوالی دارید با پزشک خود صحبت کنید.

پیشگیری

با انجام کارهای زیر می توانید از عفونت ادراری پیشگیری کنید:

- بعد از فعالیت جنسی ادرار کنید.
- به مقدار کافی آب بنوشید.
- دوش بگیرید.
- دوش، اسپری یا پودر در ناحیه تناسلی را به حداقل برسانید.
- به دختران آموزش دهید که هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی بهداشت را رعایت کنند.

منابع

- 1- <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/week/index.html#:~:text=U.S.%20Antibiotic%20Awareness%20Week%20is,importance%20of%20appropriate%20antibiotic%20use>
- 2- <https://www.who.int/campaigns/world-antimicrobial-awareness-week>