



Antibiyotik mi?

Sadece gerekli olduğunda!

Antibiyotik kullanımı, bakterilerin antibiyotik direnci geliştirmesine neden olabilir. Bu durum, yeni bir enfeksiyonla mücadele etmeyi daha da güçleştirebilir. Antibiyotikler sadece antibiyotik tedavisine ihtiyaç duyulduğunda kullanılmalıdır, sırf tedbir amacıyla kullanılmamalıdır.



Çoğu enfeksiyon kendiliğinden geçtiği için enfeksiyonların antibiyotiklerle tedavi edilmesi her zaman gerekli değildir. Vücudun kendi bağışıklık sistemi, bakteri veya virüslerin neden olduğu birçok yaygın enfeksiyona karşı etkilidir.



Virüs enfeksiyonları, antibiyotiklerle tedavi edilmeden kendiliğinden geçmektedir.

Antibiyotik nedir ve ne işe yarar?

'Antibiyotik', bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde kullanılan pek çok farklı ilaç türüne verilen genel bir addır. En iyi bilinen antibiyotik penisilindir.

Antibiyotikler sadece bakteriyel enfeksiyonlara karşı etkilidir, virüs veya mantar kaynaklı enfeksiyonlar üzerinde hiçbir etkiye sahip değildir. Bazı durumlarda doktor, enfeksiyonun bir bakteriden kaynaklanıp kaynaklanmadığını tespit etmek için çeşitli tetkikler yapabilir.

Antibiyotikler, bakterilerin direnç geliştirmesi riskini artırdığı için 'tedbir amacıyla' VERİLMEMELİDİR. Bununla birlikte ishal, karın ağrısı ve alerji gibi yan etkilerin oluşması riski vardır. Bazı durumlarda antibiyotik kullanmak sizi daha fazla hasta edebilir. Antibiyotikler vücuttaki yararlı bakterilerle savaşılabılır ve hastalığa neden olan bakteri veya mantar oluşumunu kolaylaştırabilir.

Dirençli bakteriler

Dirençli bakteriler, bir veya daha fazla antibiyotiğe dirençli bakterilerdir. Dirençli bakteriler, bakterilerin antibiyotiklere alışmasıyla gelişir. Ne kadar fazla antibiyotik kullanılırsa, dirençli bakteri sayısı o kadar artar.

Danimarka'da antibiyotik tüketiminde artış görülmüştür; bu da dirençli bakteri sayısını arttırmakta ve enfeksiyonların tedavisini daha da zorlaştırmaktadır. Bu yüzden antibiyotiklerin sadece gerekli olduğunda kullanılması önemlidir.

Antibiyotik tedavisi

Bazı durumlarda, enfeksiyon gelişimini önlemek için doktor antibiyotik tedavisi önerecektir. Sadece doktorunuzun reçeteye yazdığı antibiyotikleri alın. Antibiyotik türü, hangi bakteri türünün enfeksiyona neden olduğuna ve enfeksiyonun vücudun neresinde olduğuna bağlıdır.

Antibiyotikleri kullanırken doktorunuzun talimatlarına uymanız önemlidir. Bu durum, tedavi sürecini tamamlamadan önce kendinizi iyi hissetmeniz bile geçerlidir. Tedaviyi yarıda kesmenin sizin için iyi olup olmayacağını doktorunuza sorabilirsiniz.

Enfeksiyondan nasıl korunulur?

Enfeksiyona yakalanma veya başkalarına enfeksiyon bulaştırma riski, ellerinizi sık sık ve dikkatli bir şekilde sabunla yıkayarak veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanarak azaltılabilir. Temiz bir havlu kullanın ve siz ya da başkaları hasta olduğunda ortak havlu kullanmayın. Hapşırıırken ve öksürürken tek kullanımlık bir mendil veya kolunuzu kullanın.

Seyahat enfeksiyonu

Danimarka'da normal bir şekilde kullanılan antibiyotiklere karşı dirençli bakteriler yurt dışındaki pek çok yerde yaygın olarak bulunmaktadır. Bu nedenle yurt dışında hastalandıysanız bulunduğunuz yerden veya eve döndükten hemen sonra bu durumu doktorunuza söylemelisiniz.

Yaygın enfeksiyonlarla ilgili faydalı tavsiyeler

Soğuk algınlığı ve öksürük

Soğuk algınlığı her zaman virüslerden kaynaklanır, bu yüzden kendiliğinden geçer. İyileşmeniz iki haftayı bulabilir. Öksürük, solunum yollarının temizlenmesine yardımcı olan bir semptomdur.

- Bol miktarda sıvı tüketin ve ihtiyaç duyduğunuzda dinlenin.
- Aşağıdakiler burun tıkanıklığına ve öksürüğe iyi gelir:
 - Tuzlu su spreyi veya damlası* (özellikle küçük çocuklarda).
 - Burun tıkanıklığına karşı reçetesiz burun spreyi veya damlaları en fazla 10 gün kullanılabilir.
 - Yatarken yatağın baş tarafını yükseltmek.**
 - Öksürük baskılayıcı ilaçlar sadece yatmadan önce ve tercihen doktorunuza danışılarak kullanılmalıdır.
- Baş ağrısını geçirmek ve ateş düşürmek için ağrı kesici ilaçlar (örneğin parasetamol) alınır.

Nefes almakta güçlük çekiyorsanız veya durumunuz kötüleşiyorsa ve ateşiniz çıkarsa doktorunuza başvurun. Çocuğunuz birkaç gün boyunca yüksek ateşe sahipse veya çocuğu bitkin düşüren sürekli öksürük atakları varsa doktorunuza başvurmalısınız.



Antibiyotikler sadece bir gerekece olduğunda verilmelidir



Boğaz ağrısı (boğaz enfeksiyonu)

Boğaz ağrısı çoğu kez virüslerden kaynaklanır ve kendiliğinden geçer. İyileşmeniz bir haftayı bulabilir.

- Bol miktarda sıvı tüketin ve ihtiyaç duyduğunuzda dinlenin.
- Yutkunurken oluşan ağrı, kolay yutulabilen yiyecekler, dondurma, sıcak ve soğuk içecekler ve ateşinizin düşmesini de sağlayacak ağrı kesici ilaçlar (örneğin parasetamol) ile rahatlatılabilir.

Üç gün sonra durumunuzda herhangi bir iyileşme olmazsa doktorunuza başvurun. Hasta çocuklarda semptomlar veya ateş iki günden uzun sürerse doktorunuza başvurun.

Grip

Grip her zaman virüslerden kaynaklanır ve kendiliğinden geçer. İyileşmeniz iki haftayı bulabilir. Yorgunluk ve öksürük genellikle daha uzun süre devam eder.

- Bol sıvı tüketin (özellikle yüksek ateş olduğunda) ve dinlenin.
- Ateşiniz varsa vücudunuzu soğutun; örneğin daha az elbise giyin, uyurken örtünmek için yorgan yerine çarşaf kullanın ve ıslak bez kullanın.
- Ağrıları hafifletmek veya ateş düşürmek için reçetesiz ağrı kesici ilaçlar (parasetamol gibi) alınır.
- Ayrıca 'Soğuk algınlığı ve öksürük' bölümüne bakın.

Nefes almakta güçlük çekiyorsanız doktorunuza başvurun. Çocukların hasta olması durumunda birkaç gün boyunca süren yüksek ateş varsa doktorunuza başvurmalısınız. Bağışıklık sistemi bozuk hastalar, kalp ve akciğer hastaları ve yaşlılar, sağlık durumlarının ciddi bir şekilde etkilenmesi veya kötüye gitmesi halinde doktorlarına başvurmalıdır.



*Antibiyotikler
'tedbir amacıyla'
verilmemelidir*



Sinüslerde ağrı (sinüzit)

Sinüs ağrısı çoğu kez virüslerden kaynaklanır ve kendiliğinden geçer. Birkaç hafta devam edebilir.

- Sinüs ağrılarını aşağıdakiler hafifletebilir:
 - Yatarken yatağın baş tarafını yükseltmek**.
 - Reçetesiz ağrı kesiciler (örneğin parasetamol) kullanmak.
 - Sigara içmemek.
- Burun tıkanıklığı durumunda, burnunuzu tuzlu suyla yıkayın. Gerekirse bir burun temizleyici (rhino horn) kullanın. Burun tıkanıklığına karşı reçetesiz burun spreyi veya damlaları da en fazla 10 gün kullanılabilir.

Semptomların bir haftadan daha uzun sürmesi veya sağlık durumunuzun kötüye gitmesi halinde doktorunuza başvurun.

Gözlerde kanlanma/kızarmış gözler (göz enfeksiyonu)

Göz enfeksiyonu çoğu kez virüslerden kaynaklanır ve kendiliğinden geçer. İyileşmeniz iki haftayı bulabilir.

- Göz enfeksiyonuna aşağıdakiler iyi gelebilir:
 - Kaynatılıp ıltılan su (tercihen tuzlu su*) ile nemlendirilmiş bir pamuk ped/sünger bez kullanarak gün içinde birçok kez göz akıntısını temizlemek. Her seferde yeni bir pamuk ped/sünger bez kullanın ve bu işlemden önce ve sonra ellerinizi yıkayın.

Işık hassasiyeti (fotofobi), göz ağrısı, görme bozukluğu olması durumunda veya iki günlük tedaviden sonra herhangi bir iyileşme olmaması halinde doktorunuza başvurun.

Kulak ağrısı (orta kulak enfeksiyonu)

Kulak ağrısı çoğu kez virüslerden kaynaklanır ve kendiliğinden geçer. İyileşmeniz üç günü bulabilir.

- Bol miktarda sıvı tüketin ve ihtiyaç duyduğunuzda dinlenin.
- Kulak ağrısını hafifletmek için aşağıdakiler yapılabilir:
 - Reçetesiz ağrı kesiciler (örneğin parasetamol) kullanmak.
 - Yatarken yatağın baş tarafını yükseltmek ya da dik oturmak.
 - Burnunuz tıkalıysa burun tıkanıklığını azaltmak ('Soğuk algınlığı ve öksürük' bölümüne bakın).

Aşağıdaki durumlarda doktorunuza başvurmalısınız:

- ağrı kesici tedavisi, ağrının hafiflemesini sağlamadıysa
- 2-3 günlük süre içerisinde ağrı azalmadıysa
- antibiyotik tedavisi iyileşme sağlamazsa
- çocuğunuzun durumu gittikçe kötüleşiyorsa
- iki günden uzun süren kulak akıntısı varsa
- çocuğunuzun kulak tüpü varsa yine doktora başvurmalısınız
- çocuğunuz 6 aylıktan küçükse
- çocuğunuz iki yaşından küçükse ve çift taraflı enfeksiyonu veya yüksek ateşi varsa ve genel sağlık durumu bozuksa.



*Farklı
antibiyotikler
farklı bakterileri
etkiler*



* Steril tuzlu su satın alınabilir. Yarım litre kaynamış suya bir çay kaşığı tuz ekleyerek kendiniz de tuzlu su yapabilirsiniz. Kullanmadan önce suyu soğutun.

**Yatağın baş tarafı, baş ucundaki yatak ayaklarının altına tuğla veya kitap yerleştirilerek veya şiltenin baş tarafının altına katlanmış havlular veya yastıklar koyularak yükseltilebilir.

Çocuğunuzun ilaca ihtiyacı varsa

Bazı çocuklar ilaç içmeyi sevmez. Aşağıdaki genel öneri ve ipuçları çocukların ilaç içmesini kolaylaştırabilir.

- Çocuğunuza ilacın neden gerekli olduğunu açıklayın ve tedaviyi çocuğunuzla birlikte planlayın. Bu planı, çocuğunuzun kolayca görebileceği bir yere (örneğin buzdolabına) asın.
- İlacı verirken sakin ve kararlı olun ancak sert ve tehditkar olmayın. Çocuğunuzun işbirliği yapması için 'rüşvet' vermek gerekebilir. Çocuğunuz ilacı aldığı anda onu övmeyi unutmayın.
- Çocuklar için farklı ilaç türleri vardır, örneğin sıvı ilaçlar veya dil altında eriyen tabletler. Çocuğunuz ve söz konusu hastalık için en uygun ilaç türü hakkında doktorunuzla konuşun.



Sakin kalın ve ilacını aldığı anda çocuğunuzun övmeyi unutmayın.

Farklı ilaç türleri hakkında yararlı öneriler

Tabletler (haplar):

- Çocuklar tabletleri yutarken güçlük çekebilir ve asla yutmaları için zorlanmamalıdır çünkü boğulabilirler.
- Çoğu tablet bölünebilir/kırılabilir ve bir kaşık yoğurt veya biraz limonata ile karıştırılabilir. Çocuğün tamamını yediğinden/içtiğinden emin olmak için ilacın karıştırıldığı yiyecek/içecek miktarının olabildiğince az olması önemlidir. Böylece doğru dozu alabilir. Eczacınıza çocuğunuzun tabletlerinin bölünebilir/kırılabilir olup olmadığını sorun.

Sıvı ilaç (karışım):

- İlaç ne kadar soğuksa tadı o kadar iyidir.
- Sıvı ilacın buzdolabında saklanması mümkün değilse ilacı vermeden önce ve sonra çocuğunuza bir kaşık dondurma verebilirsiniz.
- Tat duyusunun çoğu burundan gelir. Çocuğunuzun burnunu kapatabilirsiniz.

- Otomatik yutma refleksi oluşturmak için tek kullanımlık bir şırınga kullanarak ilaç ağzın arka tarafına doğru sıkılabilir. Kusma refleksinin oluşması riskine karşı dikkatli olun.

Burun damlaları, burun spreyi, kulak damlaları ve göz damlaları:

- Burun damlaları, burun spreyleri ve kulak damlaları kullanılmadan önce ellerinizin arasında veya sıcak su altında ısıtılırsa daha az rahatsız edici olur.
- Göz damlaları damlatıldıktan hemen sonra ağızda bir tat bırakır, bu nedenle bu tadı gizlemek için çocuğunuza biraz yiyecek ve içecek verebilirsiniz.

Fitiller:

- Fitiller yassı ucu ilk önce girecek şekilde rektuma sokulmalıdır, böylece fitilin yerinde kalması olasılığı daha yüksek olur.
- Daha kolay yerleştirebilmek için fitil biraz ılık suya batırılabilir veya biraz vazelin sürülebilir. Ardından erimesini engellemek için fitil hemen yerleştirilmelidir.

Ağızda eriyen tabletler (ağızda çözünen tabletler):

- Eriyebilmesi için çözünen tableti dilin üstüne koyun.
- Çözünen tablet, çocuğun içebileceği bir bardak suda da eritilebilir.

Tabletleri nasıl kırabileceğinizi/bölebileceğinizi ve çocuğun ilacı içmesini nasıl kolaylaştırabileceğinizi eczacınıza sorun.

Reçetesiz ilaç kullanıyorsanız

Ambalaj üzerindeki talimatlara veya doktorunuzun talimatlarına daima uyun. Doktor talimatı olmadan iki yaşın altındaki çocuklar için ilaç kullanılmamalıdır.

Daha fazla bilgi almak ister misiniz?

Enfeksiyonlar ve antibiyotik kullanımı hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz aşağıdaki Danca sitelerden daha fazlasını okuyabilirsiniz: regionsjaelland.dk/antibiotika (Danca), antibiotikaellerej.dk (Danca), patienthaandbogen.dk (Danca), www.illchild.com ve www.illadult.com.



Region Sjælland
Kalite ve Gelişim
Alléen 15
DK-4180 Sorø
Telefon +45 70 15 50 00
www.regionsjaelland.dk
kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk
lmenheden@regionsjaelland.dk