



المضادات الحيوية؟

- فقط عند الحاجة!

قد يؤدي استخدام المضادات الحيوية إلى ظهور بكتيريا مقاومة للمضادات الحيوية. وهذا قد يزيد من صعوبة مكافحة عدوى جديدة. يجب استخدام المضادات الحيوية فقط عندما تكون هناك حاجة للعلاج بالمضادات الحيوية. وليس فقط من أجل السلامة.



ليس من الضروري دائماً علاج العدوى بالمضادات الحيوية. حيث إن العديد من الإصابات سوف تمر وتنتهي من تلقاء ذاتها. جهاز المناعة في الجسم فعال ضد العديد من الأمراض الشائعة التي تسببها البكتيريا أو الفيروسات.



العدوى بالفيروس
تمر وتنتهي من تلقاء
نفسها دون علاج
بالمضادات الحيوية



ما هي المضادات الحيوية، وكيف تعمل؟

تعد المضادات الحيوية مصطلحاً عاماً للعديد من أنواع الأدوية المستخدمة لمكافحة عدوى البكتيريا. أفضل مضاد حيوي معروف هو البنسلين.

المضادات الحيوية تعمل فقط ضد عدوى البكتيريا وليس لها تأثير على العدوى التي تسببها الفيروسات أو الفطريات. في بعض الحالات، قد يقرر الطبيب إجراء فحوصات متنوعة لتحديد إن كانت العدوى سببها البكتيريا.

لا ينبغي إعطاء المضادات الحيوية «لأجل السلامة». لأن هذا يزيد من مخاطر تطوير البكتيريا المقاومة. هناك أيضاً مخاطر من آثار جانبية مثل الإسهال أو آلام المعدة أو الحساسية. في بعض الحالات، قد يجعلك استخدام المضادات الحيوية أكثر سوءاً. قد تقاوم المضادات الحيوية البكتيريا المفيدة للجسم وتمهد الطريق للبكتيريا أو الفطريات المنتجة للمرض.

البكتيريا المقاومة

البكتيريا المقاومة هي بكتيريا تقاوم مضاداً حيوياً واحداً أو أكثر. تتطور البكتيريا المقاومة لأن البكتيريا أصبحت معتادة على المضادات الحيوية. كلما تم استخدام المضادات الحيوية، كلما زاد عدد البكتيريا التي تم تطويرها.

ازداد استهلاك المضادات الحيوية في الدنمارك. ما أدى إلى زيادة عدد البكتيريا المقاومة، وهو ما يصعب معالجة العدوى. لذلك من المهم استخدام المضادات الحيوية فقط عند الضرورة.

العلاج بالمضادات الحيوية

في بعض الحالات، سيوصي الطبيب بالعلاج بالمضادات الحيوية لمنع العدوى من التطور. تناول فقط المضادات الحيوية التي وصفها لك طبيبك. يعتمد نوع المضاد الحيوي على نوع البكتيريا المسببة للإصابة، وحيث توجد العدوى في الجسم.

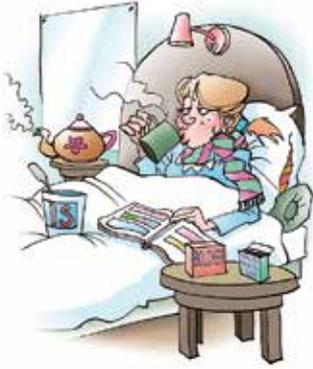
حينما تتلقى المضادات الحيوية، فمن المهم أن تتبع تعليمات طبيبك. وهذا ينطبق أيضاً حتى إن شعرت بتحسن قبل استكمال فترة العلاج. بإمكانك الاتصال بطبيبك لتسأله إن كان يصح لك الانقطاع عن العلاج.

كيفية تجنب العدوى

يمكن تقليل خطر الإصابة بالعدوى أو إصابة الآخرين عن طريق غسل اليدين بشكل متكرر وبصورة دقيقة باستخدام الصابون أو باستخدام جهاز تعقيم اليدين. استخدم منشفة نظيفة ولا تشارك آخرين في استعمال المنشفة عندما تكون أنت أو الآخرين مرضى. العطس والسعال في منديل يمكن التخلص منه أو رما وضعه في جعبتك.

العدوى من خارج البلاد

البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية المستخدمة عادة في الدنمارك شائعة في العديد من الأماكن في الخارج. لذلك يجب عليك إبلاغ طبيبك إذا أصبت بمرض. أو مباشرة بعد رجوعك إلى المنزل.



وجع الحلق (التهاب الحلق)

ألم الحلق غالباً ما يحدث بسبب الفيروس وسيمر وينتهي من تلقاء ذاته. قد يستمر لمدة تصل لأسبوع واحد.

- اشرب الكثير من السوائل وتأكد من الحصول على الراحة عند الحاجة.
- يمكن تخفيف الألم عند البلع بتناول أطعمة سهلة الابتلاع، والأيس الكريم والمشروبات الساخنة والباردة والدواء المحفف للألم (كالباراسيتامول مثلاً)، وهو ما سيؤدي إلى انخفاض الحمى.

اتصل بطبيبك إن لم يحصل خسن بعد ثلاثة أيام، بالنسبة للأطفال المرضى يجب عليك الاتصال بطبيبك بعد يومين من ظهور الأعراض أو الحمى.

الإنفلونزا

- الإنفلونزا تحدث دائماً بسبب الفيروس وهي تمر وتنتهي من تلقاء ذاتها. قد تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين. الإرهاق والسعال عموماً يستمر لفترة أطول قليلاً.
- اشرب الكثير من السوائل (خاصة في حالة ارتفاع الحرارة) وتأكد من الحصول على الراحة.
 - قم بتبريد جسديك إن كانت لديك حمى. قم على سبيل المثال بارتداء ملابس قليلة. واستعمل عند النوم غطاء خفيفاً بدلاً من لحاف واستعمل ملابس باردة.
 - يتم تناول الدواء لتخفيف الألم (كالباراسيتامول مثلاً) وذلك لتخفيف الصداع أو لتخفيض الحرارة.
 - انظر أيضاً تحت فقرة "نزلات البرد والسعال".

اتصل بطبيبك إن واجهت صعوبة في التنفس. في حالة إصابة الأطفال بالمرض. اتصل بالطبيب إن ظلت حرارتهم مرتفعة لعدة أيام. يجب على المرضى الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، والمرضى الذين يعانون من أمراض القلب والرئة والمستنن الاتصال بطبيبهم في حالة تعرضهم لضرر عام أو تدهور شديد.

نصحية مفيدة حول أنواع العدوى الشائعة

نزلات البرد والسعال

سوف تمر نزلة البرد وتنتهي من تلقاء ذاتها. فهي تحدث دائماً بسبب الفيروس. قد تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين. السعال هو أحد الأعراض التي تساعد على تطهير الشعب الهوائية.

- اشرب الكثير من السوائل وتأكد من حصولك على الراحة عند الحاجة.
- يمكن التخلص من انسداد مجرى الأنف والسعال من خلال:
 - رذاذ الماء المالح أو القطرات* (خاصة عند الأطفال الصغار).
 - رذاذ الأنف أو القطرة دون وصفة طبية ضد احتقان الأنف لمدة أقصاها 10 أيام.
 - رفع مسند الرأس في السرير عند الاستلقاء**.
 - يجب استعمال دواء السعال فقط عند وقت النوم ويفضل التشاور مع طبيبك.
- يتم تناول الدواء لتخفيف الألم (كالباراسيتامول مثلاً) لتخفيف الصداع أو لتخفيض الحمى.

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو تدهورت حالتك وأصبحت بالحمى. يجب عليك الاتصال بطبيبك إن كان طفلك يعاني من ارتفاع في الحرارة لعدة أيام أو نوبات سعال طويلة الأمد تسبب إرهاقاً للطفل.



يجب إعطاء
المضادات الحيوية
فقط حين تكون
هناك أسباب لذلك



لا ينبغي إعطاء
المضادات الحيوية
«لأجل السلامة»

الآلم في الأذنين (التهاب الأذن الوسطى)

- الآلم في الأذنين غالباً ما يكون بسبب الفيروس وسيمر وينتهي من تلقاء ذاته. قد يستمر لمدة تصل لثلاثة أيام.
- اشرب الكثير من السوائل وتأكد من حصولك على الراحة عند الحاجة.
 - يمكن تخفيف آلم الأذن من خلال:
 - الأدوية الخفيفة للآلم التي لا يلزمها وصفة طبيب (كالباراسيتامول مثلاً).
 - رفع مسند الرأس في السرير عند الاستلقاء، أو عند الجلوس مستقيماً.
 - الحد من احتقان الأنف إذا حدث انسداد في أنفك (انظر تحت فقرة «نزلات البرد والسعال»).

ينبغي عليك الاتصال بطبيبك إن

- كان العلاج لتخفيف الآلم لم يساعد على التخفيف من الآلم
- لم يخف الآلم في غضون 2-3 أيام.
- العلاج بالمضادات الحيوية لم يؤد إلى تحسن
- ازدادت أوضاع طفلك سوءاً باطراد
- خرجت إفرازات من الأذنين لأكثر من يومين
- يجب الاتصال بالطبيب أيضاً إن أصيب طفلك بنزح في الأذنين
- طفلك عمره أقل من 6 أشهر
- طفلك عمره أقل من سنتين ولديه التهاب مزدوج أو حمى شديدة وحالة من الضعف العام.



تعمل المضادات الحيوية
المختلفة ضد أنواع
مختلفة من البكتيريا

القيح في العينين/العين الحمراء (التهاب العين)

- التهاب العين غالباً ما يحدث بسبب الفيروس وسيمر وينتهي من تلقاء ذاته. قد يستمر لمدة تصل إلى أسبوعين.
- يمكن التخلص من التهاب العين من خلال:
 - إزالة التصريف في العين باستخدام قطعة قماش قطنية/مطاطية. مبللة بالماء الفاتر المغلي (يفضل بالماء المالح)* عدة مرات في اليوم استخدم قطعة قماشية/مطاطية جديدة لكل مرة تمسح فيها. واغسل يديك قبل وبعد ذلك.

اتصل بطبيبك في حالة الشعور بحساسية الضوء (رهاب الضوء)، ألم العين، اضطراب الرؤية. أو إذا لم يكن هناك تحسن بعد يومين من العلاج.

* يمكن شراء الماء المالح المعقمة. يمكنك أيضاً إعداد الماء المالح بنفسك عن طريق إضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف لتر من الماء المغلي. قم بتبريد الماء قبل الاستعمال.

** يمكن رفع مسند الرأس في السرير عن طريق وضع الطوب أو الكتب تحت أرجل السرير عند أعلى الرأس أو وضع المناشف المطوية أو الوسائد تحت الرأس عند أعلى الفراش أو الوسادة.

إن احتاج طفلك للدواء



كن هادئاً وتذكر أن تثني
على طفلك حين يقوم هو
أو هي بتناول الدواء.

بعض الأطفال لا يرغبون بتناول الدواء. في ما يلي بعض النصائح والمقترحات العامة التي قد تسهل الأمر على الطفل.

- اشرح لطفلك ضرورة تناول الدواء ودع طفلك يشارك في التخطيط للعلاج.
- علق الحطة حيث يسهل على طفلك رؤيتها. علقها مثلاً على الثلاجة/البراد.
- كن هادئاً وحازماً حين يحين موعد تناول الدواء. ولكن ليس شديداً أو مهدداً.
- «الرشوة» ربما تكون ضرورية لحمل طفلك على التعاون. تذكر أن تثني على طفلك حين يقوم هو أو هي بتناول الدواء.
- هناك أنواع عديدة من الأدوية للأطفال. مثل الدواء السائل أو الأقراص التي تذوب على اللسان. خذت إلى طفلك عن نوع الدواء الأفضل لطفلك وللمرض الحالي.

نصائح مفيدة حول أنواع مختلفة من الأدوية

الأقراص (الحبوب):

- قد يكون من الصعب على الأطفال بلع الأقراص ولا ينبغي أبداً إكراههم على ذلك. فهناك خطورة بتعرضهم للاختناق.
- معظم الأقراص يمكن تقسيمها/خطيمها وخلطها بملعقة من اللبن أو قليل من عصير الليمون. من المهم أن يُخلط الدواء بأقل كمية ممكنة لضمان قيام الطفل بأكلها/شربها وحصوله على الجرعة الصحيحة. اسأل الصيدلاني لديك عما إن كانت أقراص طفلك يمكن تقسيمها/خطيمها.

الدواء السائل (الخليط):

- كلما كان الدواء أبرد. كلما كان طعمه أفضل.
- إن كان الدواء السائل لا يجب حفظه في الثلاجة/البراد. يمكنك أن تعطي طفلك ملعقة من الأيس كريم قبل وبعد تناول الدواء.

- معظم الإحساس بال مذاق مصدره من الأنف. قد تتمكن من الإمساك بأنف الطفل.
- عند استخدام حقنة يمكن التخلص منها. يمكن رش الدواء على الجانب الخلفي للضم لتحفيز رد فعل تلقائي معاكس للبلع. كن حذراً من مخاطر التسبب في تقيؤ انعكاسي.

- قطرات الأنف ورذاذ الأنف وقطرات الأذن وقطرات العين:
- إن قطرات الأنف والبخاخات الأنفية وقطرات الأذن تبدو أقل سوءاً إذا تم تدفئتها بين يديك أو ختم الماء الساخن قبل استخدامها.
 - غالباً ما تترك قطرات العين مذاقاً في الفم بعد وضع القطرة، ولذلك يجب عليك إعطاء طفلك القليل من الطعام لإخفاء الطعم

التحاميل:

- ينبغي إدخال التحاميل في المستقيم بالجهة المسطحة أولاً، بحيث يكون هناك مجال أكبر للجزء المتبقي من التحميلة.
- من أجل تسهيل الإدخال، يمكن غمر التحميلة في قليل من الماء الفاتر أو دهنها بقليل من الفازلين. ويجب عندها إدخال التحاميل فوراً لتجنب ذوبانها.

الأقراص التي تذوب في الفم (الأقراص القابلة للذوبان شفويًا):

- ضع الأقراص القابلة للذوبان على اللسان لكي تذوب.
- الأقراص القابلة للذوبان يمكنها أن تذوب أيضاً في كوب من الماء بحيث يتمكن الطفل من شربه

اسأل الصيدلاني لديك عن كيفية خطيم/تقسيم الأقراص وعن الأشياء التي تساعد في تسهيل الأمر على طفلك لكي يتلع الدواء.

إن كنت تستعمل دواء لا يستلزم وصفة طبية
اتبع دائماً تعليمات علبة الغلاف أو تعليمات طبيبك. لا يصح أن يُستعمل
الدواء للأطفال دون عمر السنتين دون تعليمات من الطبيب.

هل ترغب بمعرفة المزيد؟

إن كنت ترغب بمعرفة المزيد عن العدوى واستخدام المضادات الحيوية.
يمكنك قراءة المزيد على المواقع الدنماركية: regionsjaelland.dk/antibiotika
(بالدنماركية), antibiotikaellerej.dk (بالدنماركية), patienthaandbogen.dk
(بالدنماركية), www.illadult.com و www.illchild.com (بالدنماركية).



Region Sjælland
Kvalitet og Udvikling
Alléen 15
DK-4180 Sorø
تلفون + 4570155000

www.regionsjaelland.dk
kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk
Imenheden@regionsjaelland.dk