

## استفاده غیر منطقی از آنتی بیوتیک ها منجر به مقاومت در برابر آنها می شود.

- مصرف نادرست آنتی بیوتیک می تواند باعث ایجاد عوارض جانبی و افزایش مقاومت نسبت به آنتی بیوتیکها شود. مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهمترین ترین تهدیدها برای سلامت عمومی می باشد.
- مقاومت آنتی بیوتیکی به این معنا نیست که بدن نسبت به آنتی بیوتیک ها مقاوم می شود؛ به این معنی است که باکتری ها در حال افزایش توانایی جهت غلبه بر آنتی بیوتیک هایی هستند که برای از بین بردن آنها طراحی شده اند.
- هنگامی که باکتری ها مقاوم می شوند، آنتی بیوتیک ها نمی توانند با آنها مبارزه کنند و باکتری ها تکثیر می شوند.
- درمان باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک دشوارتر است و می تواند به افراد دیگر سرایت کند.
- سالانه بیش از ۲/۸ میلیون عفونت مقاوم به آنتی بیوتیک در ایالات متحده آمریکا اتفاق می افتد و منجر به مرگ بیش از ۳۵۰۰۰ نفر می شود.

## روش درست استفاده از آنتی بیوتیک ها:

- آنتی بیوتیک ها را هرگز بصورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.
- اگر به آنتی بیوتیک نیاز دارید، آنها را دقیقا طبق دستور پزشک یا داروساز مصرف کنید و دوره مصرف آن را کامل کنید.
- آنتی بیوتیک ها را در یک ساعت معین از روز استفاده کنید و ساعت مصرف آن را تغییر ندهید.
- هرگز آنتی بیوتیک های خود را برای استفاده بعدی ذخیره نکنید یا آنها را با خانواده یا دوستان به اشتراک نگذارید.
- مصرف درست آنتی بیوتیک نه تنها به حفظ سلامتی ما و مبارزه با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک می کند بلکه تضمین می کند که این داروهای نجات دهنده، برای نسل های آینده نیز در دسترس خواهند بود.

- سوالات خود در مورد آنتی بیوتیک ها مانند عوارض جانبی و تداخلات دارویی را فقط از پزشک یا داروساز خود پرسید.

## عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها چیست؟

✓ عوارض جانبی شایع از خفیف تا شدید متغیر است و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- جوش و ضایعات پوستی
- سرگیجه
- حالت تهوع
- اسهال
- بروز عفونت های قارچی فرصت طلب

در صورت بروز موارد زیر سریع به پزشک مراجعه کنید:

- **اسهال شدید** : می تواند نشانه ای از عفونت کلوستریدیوم دیفیسیل باشد که می تواند منجر به آسیب روده بزرگ و مرگ گردد.
- **واکنش های آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی** : مانند خس خس سینه، کهیر، تنگی نفس، و آنافیلاکسی (احساس می شود که گلوئی شما در حال بسته شدن یا خفگی است یا صدای شما در حال تغییر است).

## چرا مهم است که ما نسبت به آنتی بیوتیک ها آگاه باشیم؟

آنتی بیوتیک ها داروهای قدرتمند و نجات دهنده زندگی هستند. زمانی که پزشک شما آنتی بیوتیک تجویز می کند آنها را طبق دستور و سر ساعت مصرف کنید. ممکن است هنگام مصرف آنتی بیوتیک عوارض جانبی را تجربه کنید اما به یاد داشته باشید، قطع مصرف آنتی بیوتیک یا تغییر دستور مصرف آن تنها می بایست با مشورت پزشک صورت پذیرد.

در صورت عدم نیاز به آنتی بیوتیک، چنانچه خودسرانه مصرف شود، نه تنها سودی حاصل بیمار نمی شود بلکه عوارض جانبی ناشی از مصرف، می تواند باعث آسیب شود. واکنش های ناشی از مصرف آنتی بیوتیک ها باعث می شود که از هر پنج نسخه تجویز دارو، یکی منجر به مراجعه به اورژانس شود.

❖ **واکنش های آنتی بیوتیکی یکی از شایع ترین علل مراجعه به اورژانس در کودکان می باشد.**

## آنتی بیوتیک ها چه چیزی را درمان می کنند؟

آنتی بیوتیک ها فقط برای درمان عفونت های ناشی از باکتری ها مورد نیاز هستند.

آنتی بیوتیک ها ابزارهای حیاتی برای درمان شرایط تهدید کننده حیات مانند ذات الریه و عفونت خون می باشد.

## آنتی بیوتیک ها چه چیزی را درمان نمی کنند؟

آنتی بیوتیک ها اثری بر روی ویروس ها ندارند، این ویروسها هستند که باعث سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا می شوند. حتی در برخی از عفونت های باکتریایی رایج، از جمله بیشتر موارد برونشیت، بسیاری از عفونت های سینوسی و برخی عفونت های گوش، آنتی بیوتیک ها موثر نیستند.

## چگونه میتوانیم سالم بمانیم؟

شما می توانید با کمک رعایت موارد زیر سالم بمانید و سلامت دیگران را نیز حفظ کنید:

دستان خود با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و یا استفاده از ضدعفونی کننده دست که ۷۰ درصد الکل داشته باشد بشوید.

هنگامی که سرفه یا عطسه می کنید دهان و بینی را با دستمال یا با استفاده از داخل آرنج خود بپوشانید واکسن های توصیه شده، مانند واکسن کرونا و آنفولانزا را به موقع دریافت کنید.

از متخصصین سلامت مانند پزشکان و داروسازان در مورد راه های پیشگیری از بروز بیماری عفونی بهره بگیرید.

## از نحوه صحیح مصرف آنتی بیوتیک ها آگاه باشیم

- ❖ آنتی بیوتیک ها به بهبود عفونت های ویروسی کمکی 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. 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 ما تاثیر گذار 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 می توانیم سالم بمانیم و به حفظ سلامت دیگران نیز کمک کنیم؟

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 کلستری دیوم 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.

## آیا برای آبریزش بینی آنتی بیوتیک نیاز است؟

آنتی بیوتیک ها روی ویروس هایی که باعث سرماخوردگی و یا آبریزش بینی می شوند (حتی اگر ترشحات بینی غلیظ، زرد یا سبز باشد) اثر ندارند.

آبریزش بینی یک بخش طبیعی از سرماخوردگی است. پزشک کودک شما ممکن است داروی دیگری را تجویز کند و یا نکاتی را برای کمک به درمان علائمی مانند تب و سرفه به شما ارائه دهد.

### چه چیزی در سرماخوردگی باعث آبریزش بینی می شود؟

زمانی که ویروس سرماخوردگی بینی و سینوس ها را آلوده می کند، بینی مخاط شفاف تولید کرده تا به شستشوی ویروس از بینی و سینوس ها کمک کند. پس از دو یا سه روز که سیستم ایمنی بدن در حال مبارزه با ویروس هاست، رنگ مخاط به سفید یا زرد تغییر می کند. در زمان بهبودی، با رشد باکتری هایی که به طور معمول در بینی زندگی می کنند، رنگ مخاط به سبز تغییر می کند. همه اینها طبیعی است و به این معنا نیست که فرزند شما به آنتی بیوتیک نیاز دارد.

### چرا نباید آنتی بیوتیک ها را در عفونت ویروسی و سرماخوردگی استفاده کرد؟

وقتی آنتی بیوتیک ها مورد نیاز نباشند، نه تنها کمکی نخواهند کرد بلکه می توانند باعث مقاومت آنتی بیوتیکی شوند. مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی رخ می دهد که باکتری ها توانایی شکست داروهایی را که برای کشتن آنها طراحی شده اند را به دست می آورند. هر زمان که آنتی بیوتیک ها بی دلیل استفاده می شوند، می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند و منجر به مقاومت آنتی بیوتیکی شوند. اثرات جانبی آنتی بیوتیک ها می تواند شامل بثورات پوستی، سرگیجه، مشکلات گوارشی و عفونت های قارچی باشد.

### چگونه می توانم به بهبودی فرزندم کمک کنم؟

برای مشاوره در مورد درمان مناسب برای کودک خود با پزشک یا داروساز تماس بگیرید. به طور کلی این نکات را مد نظر قرار دهید:

- \*استراحت کافی و نوشیدن مایعات فراوان
- \*استفاده از مرطوب کننده هوا مانند بخارساز خنک
- \*استفاده از اسپری یا قطره نرمال سالین
- \*استفاده از پوآر نرم جهت پاکسازی مخاط بینی کودکان خردسال
- \*کودکان بزرگتر می توانند بخار را از یک کاسه آب داغ تنفس کنند.

برای کودکان بالاتر از یک سال، برای تسکین سرفه از عسل استفاده کنید.

- مشورت با داروساز در مورد داروهای بدون نسخه ای که می تواند به بهبود فرزندتان کمک کند.
- استفاده از داروهای بدون نسخه طبق دستور پزشک یا داروساز
- به یاد داشته باشید، داروهای بدون نسخه ممکن است باعث تسکین موقت علائم شوند، اما بیماری فرزند شما را درمان نمی کنند.

مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها، می تواند به مبارزه با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک کند  
و این اطمینان را بدهد  
که آنتی بیوتیک های حیاتی برای نسل های آینده نیز در دسترس خواهند بود.



## آنتی بیوتیکها و دندان پزشکی

مطالبی که در مورد آنتی بیوتیک ها باید بدانیم...

- ✓ در مورد اینکه چه زمانی در دندانپزشکی برای مراقبت از بهداشت دهان و دندان، نیاز به آنتی بیوتیک دارید، با دندانپزشک خود صحبت کنید.
- ✓ آنتی بیوتیک های خود را دقیقاً مطابق دستور دندان پزشک و یا داروساز خود مصرف کنید.
- ✓ در صورت بروز هر گونه عارضه جانبی یا عکس العمل های آلرژیک موضوع را با دندانپزشک یا داروساز خود در میان بگذارید.

### چگونه می توانید سلامت دهان خود را حفظ کنید؟

- ✓ دندان های خود را روزی دو بار مسواک بزنید.
- ✓ برای برداشتن پلاک بین دندان ها هر روز نخ دندان بکشید.
- ✓ حتی اگر دندان های خود را از دست داده اید و دندان مصنوعی دارید، حداقل سالی یک بار به دندانپزشک خود مراجعه کنید.
- ✓ از هیچ نوع فرآورده دخانی (مانند سیگار و قلیان) استفاده نکنید. سیگار باعث آسیب به بدن شما خواهد شد، که این امر می تواند منجر به بروز مشکلات سلامت طولانی مدت شود. تنها راه برای محافظت از خود در برابر آسیب این است که هرگز سیگار نکشید و اگر سیگار می کشید و یا فرآورده دخانی مصرف می کنید، آن را ترک کنید.
- ✓ مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها در مشکلات دهان و دندان، باعث سلامتی شما می شود و به جلوگیری از بروز عوارض جانبی و مبارزه با مقاومت آنتی بیوتیکی کمک می کند.

### آنتی بیوتیک ها چه چیزی را درمان می کنند؟

آنتی بیوتیک ها برخی از عفونت های دهان (مانند آبسه دندان) را که ناشی از باکتری باشد درمان می کنند.

در برخی موارد قبل از اقدامات دندانپزشکی، به عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای جلوگیری از عفونت، آنتی بیوتیک تجویز می شود. با دندانپزشک خود در مورد اینکه آیا نیاز به مصرف آنتی بیوتیک قبل از اقدامات دندانپزشکی دارید یا خیر، صحبت کنید.

## آنتی بیوتیک ها چه چیزهایی را درمان نمی کنند؟

- عفونت های دهان ناشی از ویروس ها، مانند تبخال
- عفونت های قارچی
- دندان درد ناشی از جراحت یا ضربه. مگر اینکه آسیب اولیه منجر به عفونت باکتریایی شده باشد. مسکن های ضد التهابی یا استامینوفن ممکن است برای کمک به کاهش درد دندان توصیه شود.

**دندانپزشک شما تعیین می کند که جهت مراقبت از دندان نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارید یا خیر.**

## عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها چیست؟

✓ عوارض جانبی شایع از خفیف تا شدید متغیر است و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- جوش و ضایعات پوستی
- سرگیجه
- حالت تهوع
- اسهال
- بروز عفونت های قارچی فرصت طلب

در صورت بروز موارد زیر سریع به پزشک مراجعه کنید:

- اسهال شدید - می تواند نشانه ای از عفونت کلستریدیوم دیفیسیل باشد که می تواند منجر به آسیب روده بزرگ و مرگ گردد.
- واکنش های آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی - مانند خس خس سینه، کهیر، تنگی نفس، و آنافیلاکسی (احساس می شود که گلوئی شما در حال بسته شدن یا خفگی است یا صدای شما در حال تغییر است).

قبل از انجام یک عمل دندانپزشکی، با دندانپزشک خود در مورد هرگونه حساسیت دارویی یا سایر شرایط پزشکی صحبت کنید. همچنین، برای دانستن تداخلات دارویی احتمالی در مورد داروهایی که مصرف می کنید با دندانپزشک یا داروساز خود صحبت کنید. زمانی که آنتی بیوتیک مورد نیاز نیست، آنها به شما کمک نخواهند کرد، اما اثرات جانبی آنتی بیوتیکی همچنان می تواند باعث آسیب شما شود.

## - مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟

مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهمترین ترین تهدیدهای سلامت عمومی می باشد. هر زمانی که آنتی بیوتیک مصرف می کنید، می تواند باعث ایجاد عوارض جانبی شده و به افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی کمک کند.

✓ همیشه به یاد داشته باشید:

۱- مقاومت آنتی بیوتیکی به این معنا نیست که بدن نسبت به آنتی بیوتیک ها مقاوم می شود؛ به این معنی است که باکتری ها در حال افزایش توانایی جهت غلبه بر آنتی بیوتیک هایی هستند که برای از بین بردن آنها طراحی شده اند.

۲. هنگامی که باکتری ها مقاوم می شوند، آنتی بیوتیک ها نمی توانند با آنها مبارزه کنند و باکتری ها تکثیر می شوند.

۳. درمان برخی از باکتری های مقاوم دشوارتر است و می تواند به افراد دیگر سرایت کند.

❖ هنگامی که به آنتی بیوتیک نیاز دارید، فواید آن بیشتر از خطرات عوارض جانبی و مقاومت آنتی

بیوتیکی می باشد.