

چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

عفونت اغلب به دنبال مواجهه با باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها رخ می‌دهد. بسیاری از بیماری‌ها ناشی از ویروس‌ها هستند. این بیماری‌ها شامل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گاستروانتریت هستند. درمان اختصاصی برای عفونت‌های ویروسی وجود ندارد و این عفونت‌ها اغلب پس از چند روز بدون درمان اختصاصی بهبود می‌یابند.

آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که در درمان افرادی که عفونت باکتریایی دارند مفید هستند. عفونت‌های باکتریایی به طور شایع در ریه، ادرار، سینوس‌ها، گلو، گوش و پوست مشاهده می‌شوند. آنتی بیوتیک‌ها رشد باکتری‌ها را کند یا متوقف می‌کنند و به این ترتیب به سیستم دفاعی بدن فرصت می‌دهند که با عفونت بجنگد. هنگامی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز می‌شود متوجه می‌شوید که برای تعداد روز مشخصی تجویز شده است. بسیار مهم است که همه داروی تجویز شده را بر اساس دستور مصرف کنید. اگر شما دوره درمان را کامل نکرده و فقط چند روز دارو را مصرف کنید، عفونت کاملاً ریشه‌کن نمی‌شود و ممکن است عفونت دوباره برگردد و مشکلات بیش‌تری ایجاد کند.

آنتی بیوتیک‌ها نمی‌توانند همه باکتری‌ها را بکشند. بعضی به نوع خاصی از باکتری حمله می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر طیف وسیع‌تری از باکتری‌ها را می‌کشند. پزشک شما تلاش می‌کند آنتی بیوتیکی انتخاب کند که مختص باکتری عامل بیماری شما باشد و به این ترتیب از مقاومت سایر باکتری‌ها به آنتی بیوتیک‌ها جلوگیری می‌کند. به همین دلیل بسیار مهم است که تنها زمانی که نیاز است، آنتی بیوتیک‌ها مصرف شوند. تابلوهای این کتاب به شما کمک می‌کنند تصمیم بگیرید چه زمانی مراجعه به پزشک لازم است و احتمالاً نیاز به درمان آنتی بیوتیکی وجود دارد.

اغلب آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند ناراحتی معده یا تغییر اجابت مزاج ایجاد کنند. اسهال شایع‌ترین عارضه آنتی بیوتیک‌هاست. اگر اسهال شدید باشد یا خون در آن دیده شود باید با پزشک تان تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

نکته مهم دیگر اینکه بعضی آنتی بیوتیک‌ها اگر طولانی‌مدت نگهداری شوند، می‌توانند سمی یا ضعیف شوند. داروهای باقیمانده یا قدیمی را باید دور ریخت. اگر داروهای دور ریختنی یا بدون استفاده زیاد دارید دکتر داروساز می‌تواند شما را راهنمایی کند. هیچ‌گاه دارویی که برای شما تجویز شده به دیگران ندهید. از خود درمانی با آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک اکیداً خودداری کنید.

شستن دست‌ها

بسیاری از عفونت‌های قابل پیشگیری از راه تماس بدنی بین افراد منتقل می‌شود. میکروب‌های مختلف می‌توانند روی پوست، دستگیره در، میله‌های پله و دیگر اشیاء تا چندین ساعت فعال بمانند. از آن‌جا که عدم لمس اشیایی که دیگران لمس می‌کنند ممکن نیست، باید برای کاهش انتقال عفونت، دست‌ها را از این میکروب‌ها پاک کنیم.

شستن دست‌ها بهترین راه حفاظت در مقابل عفونت است. حتماً دست خود را حداقل ۴۵ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید، اکثر افراد دست خود را ۵ تا ۱۰ ثانیه بیش‌تر نمی‌شویند.

امروزه ضد عفونی‌کننده‌های با پایه الکلی تولید شده است که می‌تواند ویروس و باکتری روی پوست را بکشد. این ضد عفونی‌کننده‌ها ممکن است پوست بعضی افراد را آزرده سازد ولی می‌توان انواعی که حاوی لوسیون محافظ پوست هستند را خریداری کرد.

توصیه ما این است که برای پاک کردن کثیفی واضح از آب و صابون استفاده کنید. برای حفاظت بهتر خود و خانواده‌تان از عفونت پیش از آماده کردن غذا دست‌ها را با ضد عفونی‌کننده دست با پایه الکلی بشویید. علاوه بر آن برای محافظت از پوست دست خود می‌توانید ۱ تا ۲ بار در روز از لوسیون‌های دست استفاده کنید.