

مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک ها و شکل گیری مقاومت آنتی بیوتیکی



مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها:

۱- آنتی بیوتیک ها یا در اصطلاح عموم چرک خشک کن ها در بین داروهای امروزی، بیشترین درصد داروهای تجویزی را به خود اختصاص می دهند. آنتی بیوتیک ها از طریق کشتن میکروب ها یا توقف تکثیر آن ها با عوامل بیماری زا مقابله می کنند. امروزه متجاوز از ۱۰۰ آنتی بیوتیک مختلف وجود دارد که پزشکان برای درمان ناراحتی های کوچک تا عفونت های تهدیدکننده حیات از آن ها استفاده می کنند، ولی اگر نا به جا مصرف شوند بسیار خطرناک خواهند بود. با شناخت اهمیت مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها، می توان به سلامت خود و خانواده کمک نمود. هرچند برخی آنتی بیوتیک ها علیه انواع گسترده ای از عفونت ها مؤثر هستند ولی هر آنتی بیوتیکی تمام عفونت ها را درمان نمی کند بلکه علیه عفونت هایی به کار می رود که توسط باکتری ها، قارچ ها و انگل های بیماری زا به وجود آمده باشند. همچنین آنتی بیوتیک ها علیه بیماری های ویروسی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا تأثیری ندارند. بهترین کاری که می توان در بیماری های ویروسی انجام داد این است که اجازه دهیم سرماخوردگی و آنفولانزا، دوره خود را که گاهی دو هفته به طول می انجامد، طی کند و فقط علائم را تسکین دهیم. اگر بهبودی طی دو هفته حاصل نشد یا علائم بدتر شدند، جهت بررسی بیشتر باید به پزشک مراجعه کرد.

تنها پزشک می تواند از بین انواع مختلف آنتی بیوتیکها، نوع موثر بر بیماری را تشخیص دهد.

۲- بیماری های زیر در اکثر موارد علت ویروسی دارند:

- سرماخوردگی و علائم آن: گرفتگی بینی، گلودرد، عطسه، سرفه، سردرد
- آنفولانزا و علائم آن: تب، لرز، بدن درد، سردرد، گلودرد، سرفه خشک خیلی از سرفه ها
- برونشیت حاد و علائم آن: سرفه و تب
- نیمی از موارد التهاب گلو (فارنژیت دارای علائم گلودرد)
- اسهال های ویروسی (گاستروانتریت های ویروسی همراه با اسهال)

این بیماری ها در بیشتر مواقع علت باکتریایی دارند:

- ✓ بعضی از عفونت های گوش
- ✓ عفونت های شدید سینوس ها که دو هفته یا بیشتر طول بکشد
- ✓ گلودرد استرپتوکوکی
- ✓ عفونت ادراری

به عنوان مثال در عفونت گوش، پزشک تشخیص می دهد که اغلب چه نوع باکتری می تواند باعث عفونت گوش شود. اگر عفونتی باشد که توسط گونه های مختلفی از باکتری یا باکتری هایی با حساسیت آنتی بیوتیکی غیر قابل پیش بینی ایجاد میشود. آزمایشگاه نمونه هایی از خون، ادرار یا نسج فرد بیمار را می گیرد و از طریق تکنیک های خاصی مثل رنگ آمیزی یا کشت، باکتری های ایجاد کننده عفونت و حساسیت آن ها به آنتی بیوتیک ها را تعیین می کنند آنتی بیوگرام. عوامل مؤثر دیگر در انتخاب آنتی بیوتیک از طرف پزشک، اطلاع از سابقه حساسیت بیمار به یک آنتی بیوتیک خاص، قیمت دارو، زمان های مصرف دارو، عوارض عمومی دارو، سن بیمار و بقیه داروهایی که فرد دریافت می کند.

۳- عوارض استفاده از آنتی بیوتیک ها در بیماری های ویروسی

- ✓ عدم درمان عفونت
- ✓ عدم کاهش سرایت بیماری
- ✓ عدم بهبود علائم بیماری
- ✓ امکان عوارض جانبی خطرناک
- ✓ گسترش مقاومت آنتی بیوتیکی



مقاومت به آنتی بیوتیک عبارت است از توانایی باکتری و میکروب‌ها برای مقاومت در مقابل اثرات آنتی بیوتیک. این مقاومت زمانی ایجاد می‌شود که باکتری به گونه‌ای تغییر کند که اثر دارو را کم کند یا کاملاً از بین ببرد. این باکتری تغییر یافته، زنده می‌ماند و رشد و گسترش پیدا می‌کند. در نتیجه داروها به خوبی عمل نمی‌کنند و آسیب‌های جدیدی به سیستم بدن وارد می‌شود.

۴- مقاومت آنتی بیوتیکی:

مقاومت آنتی بیوتیکی یکی از مهم‌ترین معضلات بهداشتی جامعه امروز است. این مسئله به طور آشکار باعث خطر برای افرادی می‌شود که عفونت ساده‌ای داشته و در صورت درمان تحت نظارت پزشک می‌توانستند به خوبی بهبود یابند، اما با مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک در دفعات قبل باعث بی‌تاثیر شدن این داروها شده‌اند.

مقاومت آنتی بیوتیکی نسل به نسل به میکروب‌های بعدی منتقل می‌شود و تدریجاً با میکروب‌هایی مواجه می‌شویم که هیچ دارویی روی آن‌ها موثر نیست. در نتیجه آنتی بیوتیک‌هایی که سال‌ها برای درمان یک نوع عفونت خاص مورد استفاده قرار می‌گرفتند، کارایی خودشان را از دست می‌دهند. علاوه بر این، مقاومت آنتی بیوتیکی فقط خود فرد را دچار مشکل نمی‌کند بلکه افراد سالم جامعه را هم درگیر می‌سازد. یعنی وقتی یک میکروب مقاوم می‌شود اگر به اعضای خانواده، هم‌کلاسی‌ها یا همکاران انتقال پیدا کند درمورد آن فرد نیز آنتی بیوتیک قبلی را نمی‌توان استفاده کرد و سلامت افراد جامعه با گونه بیماری زای جدیدی که به سختی و با هزینه زیاد درمان می‌شود، تهدید خواهد شد.

گونه‌هایی از انواع باکتری‌هایی که به آنتی بیوتیک مقاوم شده‌اند، شامل انواع ایجادکننده عفونت‌های پوستی، مننژیت، بیماری‌های قابل انتقال از راه جنسی و عفونت‌های دستگاه تنفسی مثل ذات‌الریه، فارنژیت یا گلودرد چرکی است.

۵- برای مقابله با ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی

دوره درمان را حتی در صورت بهبودی کامل کنید، در غیر این صورت باکتری‌ها به طور کامل از بین نمی‌روند و باکتری‌های باقی مانده باعث عفونت مجدد می‌شوند و ممکن است این بار مقاوم شده و دیگر به آنتی بیوتیک‌ها جواب ندهند.

داروهای باقی مانده را دور بریزید و برای روز مبادا ذخیره نکنید، زیرا آنتی بیوتیک تجویزی روی همان عفونت به خصوص مؤثر بوده و صرفاً برای شما در آن ایام تجویز شده است. دارو را در ساعات تجویز شده توسط پزشک یا داروساز مصرف کنید. آنتی بیوتیک زمانی مؤثر خواهد بود که به طور منظم مصرف شود.

آنتی بیوتیک‌های خود را به دیگران پیشنهاد نکنید حتی اگر علائم شما یکسان باشد. دریافت داروی اشتباه ممکن است درمان صحیح را به تاخیر بیندازد و باکتری‌ها در این فاصله تکثیر پیدا کنند.

روش مصرف خوراکی و تزریقی آنتی بیوتیک‌ها هیچ‌یک نسبت به دیگری برتری ندارند و نوع آن را پزشک تشخیص می‌دهد.

صورتی که پزشک برای شما تشخیص بیماری و بررسی داده است از وی تقاضای آنتی بیوتیک نکنید و او را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار ندهید.

* در مورد تداخل مصرف آنتی بیوتیک‌ها با پزشک یا داروساز مشاوره کنید. مصرف نادرست آن‌ها می‌تواند جذب آن‌ها را تحت تاثیر قرار داده و باعث کاهش یا حذف اثر آنها شود.

* در صورت فراموش کردن دوز مصرفی یا اشتباه در مصرف، با پزشک یا داروساز مشاوره کنید.

۶- نکاتی در هنگام مصرف آنتی بیوتیک‌ها

* بیشتر آنتی بیوتیک‌ها به دلیل مشکلات گوارشی که ایجاد می‌کنند بهتر است بعد از غذا خورده شوند اما برخی از آن‌ها باید با معده خالی مصرف شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشند. طیف آنتی بیوتیک‌ها بسیار وسیع است و بیماران باید نحوه مصرف آنها را از پزشک یا داروسازشان سؤال کنند.

بیشتر آنتی بیوتیک‌ها بهتر است با شیر، آب میوه، چای و نوشابه مصرف نشوند. بهترین مایع برای مصرف با آنتی بیوتیک‌ها، آب فراوان است.

* مصرف هم‌زمان لبنیات و مکمل‌های حاوی آهن، روی و منیزیم با آنتی بیوتیک‌ها، تاثیرگذاری آنتی بیوتیک‌ها را کاهش می‌دهد، پس از مصرف هم‌زمان لبنیات، قرص‌های کلسیم و مکمل‌های املاح و مواد معدنی با آنتی بیوتیک‌ها باید خودداری کرد. به طور کلی بین مصرف آنتی بیوتیک‌ها و سایر مکمل‌های دارویی باید حداقل سه ساعت فاصله باشد.

* بیمار هنگام مراجعه به پزشک باید او را در جریان حساسیت‌های دارویی، رژیم غذایی مخصوص، بارداری و شیردهی، داروها و مکمل‌های گیاهی که مصرف می‌نماید و سایر بیماری‌هایی که به آن مبتلا است قرار دهد.

* بعضی داروها مثل قرص‌های جلوگیری از بارداری می‌توانند اثر بعضی از آنتی بیوتیک‌ها را کاهش دهند یا برعکس.

* مصرف هم‌زمان الکل همراه بعضی داروها مثل مترونیدازول و سفالوسپورین باعث کاهش اثر دارو و ایجاد عوارض ناخواسته دارویی از قبیل تهوع، استفراغ، کرامپ‌های شکمی و سردرد می‌شود. کسانی که به دلایل مختلف به طور مکرر دچار عفونت‌های باکتریایی (با تشخیص پزشک) می‌شوند برای مثال جراحی لثه انجام می‌دهند و مجبورند آنتی بیوتیک بخورند و بعد از مدتی دچار عفونت گوارشی می‌شوند، اگر آنتی بیوتیک را درست مصرف کنند مشکلی برایشان ایجاد نمی‌شود چون آنتی بیوتیکی که روی عفونت لثه تاثیرگذار است با آنتی بیوتیکی که برای عفونت دستگاه گوارشی استفاده می‌شود، متفاوت است.

*درمورد کسانی که دچار عفونت های باکتریایی عود کننده می شوند و مجبورند به طور مکرر از آنتی بیوتیک استفاده کنند قطعاً با تشخیص آنتی بیوگرام (آزمایش های حساسیت دارویی) برایشان دارو تجویز می شود. درواقع اگر با اصرار خودمان در شرایطی که لازم نیست آنتی بیوتیک مصرف کنیم یا در شرایطی که لازم است آنتی بیوتیکمان را به طور کامل مصرف نکنیم، مشکل ایجاد کرده ایم.

در خانم ها علاوه بر موارد فوق باید به نکات زیر توجه شود:

- ۱- ممکن است مصرف آنتی بیوتیک منجر به عفونت قارچی واژن شود، علت این مسئله این است که در اثر مصرف این داروها، باکتری های معمول و مفید که در واژن زندگی می کنند، کشته می شوند و در نتیجه قارچ به سرعت رشد می کند. علائم، شامل یکی یا بیشتر از این حالت هاست: خارش، سوزش، درد در زمان نزدیکی و ترشحات واژن.
- ۲- آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود تاثیر قرصهای خوراکی جلوگیری از بارداری کم شود، بنابراین ممکن است در طول دوره درمان با آنتی بیوتیک استفاده از روش های دیگر ضدبارداری لازم باشد که در این موارد باید از داروساز یا پزشک مشاوره گرفت.
- در خانم های باردار، بعضی آنتی بیوتیک های می توانند از جفت عبور کنند و به جنین صدمه برسانند. پزشک باید از تمام مسائل فوق آگاه باشد.
- ۳- مصرف هم زمان لبنیات و مکمل های حاوی آهن، روی و منیزیم با آنتی بیوتیک ها، تاثیرگذاری آنتی بیوتیک ها را کاهش می دهد، پس از مصرف هم زمان لبنیات، قرص های کلسیم و مکمل های املاح و مواد معدنی با آنتی بیوتیک ها باید خودداری کرد. به طور کلی بین مصرف آنتی بیوتیک ها و سایر مکملهای دارویی باید حداقل سه ساعت فاصله باشد.
- ۴- بیمار هنگام مراجعه به پزشک باید او را در جریان حساسیت های دارویی، رژیم غذایی مخصوص، بارداری و شیردهی، داروها و مکمل های گیاهی که مصرف می نماید و سایر بیماری هایی که به آن مبتلا است قرار دهد.

عوارض شایع عمدتاً شامل ناراحتی های ملایم گوارشی، تهوع، اسهال یا مدفوع نرم است.

در صورت داشتن عوارض زیر باید با پزشک تماس گرفت: استفراغ، اسهال آبکی در خانم ها علاوه بر موارد فوق باید به نکات زیر توجه

شود دردهای شکمی شدید، پلاک های سفید بر روی زبان، وجود ترشح یا خارش ناحیه تناسلی خانم ها، حساسیت به نور آفتاب و واکنش های آلرژیک:

بعضی افراد به بعضی گروه های آنتی بیوتیک ها - عمدتاً گروه پنی سیلین ها - حساسیت دارند، در این صورت پزشک در صورت آگاهی، آنتی بیوتیک آن گروه را تجویز نخواهد کرد. علائم حساسیت شامل جوش های ریز قرمز، خارش، کهیر، ورم لب، صورت و زبان و موارد شدیدتر مثل سستی در تنفس و کاهش فشار خون می باشد.

عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها:

- ۱- ممکن است مصرف آنتی بیوتیک منجر به عفونت قارچی واژن شود، علت این مسئله این است که در اثر مصرف این داروها، باکتری های معمول و مفید که در واژن زندگی می کنند، کشته می شوند و در نتیجه قارچ به سرعت رشد می کند. علائم، شامل یکی یا بیشتر از این حالتهاست: خارش، سوزش، درد در زمان نزدیکی و ترشحات واژن.
- ۲- آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود تاثیر قرصهای خوراکی جلوگیری از بارداری کم شود، بنابراین ممکن است در طول دوره درمان با آنتی بیوتیک استفاده از روش های دیگر ضدبارداری لازم باشد که در این موارد باید از داروساز یا پزشک مشاوره گرفت.
- ۳- در خانم های باردار، بعضی آنتی بیوتیک ها می توانند از جفت عبور کنند و به جنین صدمه برسانند. پزشک باید از تمام مسائل فوق آگاه باشد.

نکات بهداشتی برای پیشگیری نسبی از ابتلا به عفونت ها:

- *دستان خود را به دقت با آب و صابون بشوئید، به خصوص قبل از غذا خوردن، بعد از توالی و تماس با مدفوع مثل تعویض کهنه بچه.
- *برای جلوگیری از عفونت های غذایی، میوه و سبزیجات را به دقت بشوئید و گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید.
- *یکی از علت های عفونت باکتریال واژن، استفاده مکرر از دوش واژینال بتادین است. در مجموع، خطرات دوش واژینال بتادین خیلی بیشتر از مزایای آن است و طبق نظر کارشناسان سلامت باید از گرفتن این دوش اجتناب نمود.
- *مطمئن باشید که خودتان و فرزندتان تمام واکسن های لازم و یادآورهای آن ها را به موقع دریافت نموده اید.
- * از تماس نزدیک فرد بیمار با دیگران حتی الامکان پرهیز شود. * مصرف بی رویه آنتی بیوتیک نیز از دلایل ابتلا به عفونت واژینال است. بنابراین باید از این امر اجتناب نمود. از راه های مهم پیشگیری از عفونت واژینال، استفاده از لباس زیر نخی و غیرنایلونی، تعویض روزانه لباس زیر، خشک کردن لباس زیر آفتاب یا با اتوی خیلی داغ است. همین طور استفاده از ژل شست و شو با ثابت نگهداشتن PH واژن از این بیماری پیشگیری می کند.

آدرس: تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم



منابع: دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

بیمارستان یاس سپید

تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷ نامبر: ۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com

info@yashospital.com

گروه هدف: بیماران / همراهان

تهیه و تنظیم: واحد پرستار پیگیر بیمارستان

ویرایش دوم: سال ۱۴۰۳