



الصورة: © Reicher - Fotolia.com

المضادات الحيوية – ما معنى المقاومة؟

◀ ما سبب تكون المقاومة للمضادات الحيوية؟

تنشأ مقاومة المضادات الحيوية قبل كل شيء لأنه يتم استخدام المضادات الحيوية بطريقة خاطئة. و يكمن ذلك مثلا بسبب:

- تناول المضادات الحيوية أكثر من اللازم.
- تناول المضادات الحيوية في غالب الأحيان بطريقة غير لائقة، مثلا أخذ جرعات جد ضئيلة.
- الإستعمال الشائع للمضادات الحيوية في تربية المواشي، و إنتقالها للإنسان عن طريق أكل اللحوم.

◀ ما هي العواقب؟

كلما شاع إستخدام و تناول المضادات الحيوية، كلما زاد خطر تطور و إنتشار الجراثيم المقاومة. يمكن لهذا أن تكون له عواقب وخيمة خصوصا بالنسبة للأطفال الصغار، لكبار السن و أوالأشخاص ذوي الأمراض المزمنة:

- إستمرار العدوى لفترة أطول.
- يصبح علاج العدوى أصعب، و يمكن للعدوى التي كان حتى الآن من الممكن معالجتها أن تصبح مهددة للحياة.
- عدم تواجد مضادات حيوية فعالة ضد بعض العدوى.
- أن يصبح الأشخاص المصابين بالعدوى في حاجة لمضادات حيوية خاصة و التي غالبا ما تكون لها آثارا جانبية أكثر.
- إزدياد عدد و طول مدة الإستشفاء.
- من بين العواقب أيضا أنه يتم غالبا فصل مكان تواجد المرضى من الأشخاص الآخرين.

◀ عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

من المؤكد أن سبق لك أو لطفلك تناول مضاد حيوي من قبل. تعتبر المضادات الحيوية أدوية فعالة لمعالجة الإلتهابات الناتجة عن الجراثيم. و هي تعتبر من بين الأدوية الأكثر إستخداما.

من الممكن أن تظهر عند تناول المضادات الحيوية ما يسمى بمقاومة المضادات الحيوية (القدرة على التحمل). هذا يعني أن هذه الأدوية تفقد فعاليتها ضد الجراثيم. تعرفك ورقة المعلومات هذه عن الكيفية التي تنشأ بها المقاومة، سبب كونها خطيرة و ما يمكنك فعله بنفسك لتفادي ذلك.

◀ ما هي مقاومة المضادات الحيوية؟

تقاوم المضادات الحيوية الجراثيم عن طريق مقاتلتها لها أو منع تزايدها و نموها. (تجد معلومات عامة بخصوص المضادات الحيوية في المعلومات الخاصة بالمريض تحت عنوان ,,العلاج بالمضادات الحيوية“، أنظر إلى المربع على الجهة الخلفية.) تعتبر الجراثيم جد قابلة للتكيف و فنانة في القدرة على التحمل .

تتكاثر بسرعة فائقة و بأعداد كبيرة. و من الممكن أن تظهر تغييرات تلقائية في عادات الجراثيم. تؤدي بعض هذه التغييرات إلى كون المهيجات لا تتأثر ببعض المضادات الحيوية. إضافة إلى ذلك هناك بعض الجراثيم التي تعمل أحيانا على تبادل أقسام صغيرة من عاداتها فيما بينها. حتى هذه الأقسام يمكنها أن تجعل المهيجات قادرة على تحمل و مقاومة المضادات الحيوية.

تؤدي هذه التغييرات مثلا إلى تمكن الجراثيم من التخلص من الدواء قبل ان يضر بها. أو تتمكن بواسطة بعض الأجسام المضادة ان تجعل المضاد الحيوي غير فعال. تقوم الجراثيم أحيانا بكل بساطة بتغيير المكان الذي يقصده المضاد الحيوي عادة.

◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

- نظف بدقة الفواكه و الخضراوات التي تؤكل نيئة. إنتبه جيدا عند تحضير المأكولات إلى غسل لوح التقطيع و السكاكين بالمنظف و الماء – خصوصا عندما تقوم بتحضير اللحم النيء.
- يمكن لعدد مسببات المرض المتواجدة في الهواء أن يزداد عند التواجد في غرف مغلقة. قم بتهوئة الغرف لبضع الدقائق أكثر من مرة في اليوم.
- تأكد من حصولك، أنت و أسرتك، على التطعيمات الموصى بها و لا تنسى تجديدات التطعيم الضرورية.
- تناول المضادات الحيوية كما أوصاك بها الطبيب. من المهم تناولها في فترات زمنية منتظمة، لمدة زمنية و جرعات كافية.
- لا ترمي الأدوية المنتهية صلاحيتها أو بقايا الأدوية في المرحاض. هذا يلوث البيئة و يمكن أن يساهم في تكون المقاومة. من الممكن أن تتخلص من الأدوية في المكان المخصص للنفايات. من الأفضل أن تقوم بلفها في ورق، حتى لا يقوم أحد بأخذ الأدوية من النفايات من جديد. يستحسن أن تضع الأدوية في سلة النفايات، قبل وقت قصير من إبعاد هذه الأخيرة.

من المهم تجنب الإصابة بالعدوى. لأن: كلما قل عدد الإصابة بالعدوى، كلما قلت الحاجة للمضادات الحيوية و كلما كان من الممكن إبطاء نشوء المقاومة. يُقدر الخبراء بأنه من الممكن تجنب 30 من بين 100 حالة عدوى عن طريق إجراءات النظافة.

يمكنك مثلا القيام بما يلي:

- إغسل يديك يوميا عدة مرات و بدقة مستعملاً الماء و الصابون و ذلك لمدة 30 ثانية.
- حافظ على نظافة يديك خصوصا بعد الخروج من المرحاض أو بعد تغيير حفاظة الأطفال، بعد لمس الحيوانات و بعد التعامل مع اللحوم النيئة.
- إستعمل دائما عند تنظيف أنفك منديل وحيد الإستعمال و تخلص منه على الفور. إغسل يديك بعد ذلك قدر الإمكان، حتى لا تنتقل المهبج للآخرين.
- لا تكح في يديك، بل في كحك. هكذا تبقى يديك نظيفة. إبتعد من الآخرين عند الكحة.
- حاول قدر الإمكان أن تبعد يديك من وجهك.

◀ المزيد من المعلومات

روابط لمعلومات إضافية

تجد مجموعة من المعلومات المدققة و التي تخص هذا الموضوع تحت كلمة البحث „العلاج بالمضادات الحيوية“ على الصفحة:

www.patienten-information.de

توجد ورقة المعلومات „العلاج بالمضادات الحيوية“ على الصفحة

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten

المصادر

يرتكز مضمون هذه المعلومات على نتائج أبحاث علمية حديثة و نصائح من المرضى للمرضى. تجد جميع المصادر التي تم الإستناد عليها على:

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/antibiotika/quellen

DOI: 10.6101/AZQ/000137

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de

