

# تزول الكثير من الأمراض المعدية دون استخدام المضادات الحيوية



# فجسمك يعالج نفسه من الأمراض المعدية الأكثر شيوعاً.

فجهاز المناعة في الجسم فعال ضد الأمراض المعدية والالتهابات التي تسببها كثير من البكتيريا أو الفيروسات. على الجانب الآخر من هذه النشرة، يمكنك العثور على نصائح حول ما يمكنك القيام به لتخفيف الأعراض المزعجة المصاحبة.

## المضادات الحيوية فعالة فقط ضد البكتيريا - وليس ضد الفيروسات

تنشأ العديد من الأمراض المعدية الشائعة عن طريق الفيروسات، والتي تتسبب لك في نفس الأعراض - وتستمر لنفس الفترة التي تستغرقها الأمراض المعدية التي تسببها البكتيريا. غالباً ما تنتج نزلات البرد والأنفلونزا والتهاب الملتحمة والسعال والتهاب الحلق وآلام الأذن والجيوب الأنفية عن الفيروس.

المضادات الحيوية هي الاسم الشائع لأنواع عديدة من الأدوية المستخدمة في محاربة الأمراض المعدية. وأشهرها هو البنيسيلين

الالتهابات الفيروسية تزول حتى بدون المضادات الحيوية. فلن تشفى بشكل أسرع إذا تناولت المضادات الحيوية للالتهاب الفيروسي، ولكن ستكون هناك مخاطر من الآثار الجانبية مثل الإسهال، آلام المعدة والطفح الجلدي. فجسمك يحتوي على بكتيريا حميدة، تؤدي المضادات الحيوية إلى القضاء عليها؛ وهذا قد يفسح المجال للبكتيريا المسببة للأمراض أو الفطريات التي يمكن أن تصيبك بالمرض.

لهذا السبب، من المهم ألا تعطى المضادات الحيوية "لمجرد الاحتياط"، ولكن فقط عندما تحتاج إليها.

## البكتيريا المقاومة - هل هي مشكلة في الدنمارك؟

البكتيريا المقاومة هي البكتيريا التي تقاوم المضادات الحيوية. وتنشأ البكتيريا المقاومة لأن البكتيريا تعتاد على المضادات الحيوية. كلما استخدمت المضادات الحيوية أكثر، زادت مقاومة البكتيريا.

تنتشر البكتيريا التي تقاوم المضادات الحيوية الشائعة في العديد من بقاع العالم. لذا يجب عليك إخبار طبيبك إذا مرضت وأنت في الخارج أو بعد عودتك للوطن مباشرةً.

أصبحت البكتيريا المقاومة مشكلة متزايدة في الدنمارك. وهذا يعني أن الأمراض المعدية الشائعة التي تتطلب العلاج بالمضادات الحيوية لا يمكن علاجها لأنه لا توجد مضادات حيوية قادرة على قتل البكتيريا المقاومة.

## عندما تعالج بالمضادات الحيوية

تختلف المضادات الحيوية الفعالة باختلاف أنواع البكتيريا. فلا يوجد مضاد حيوي فعال مع جميع أنواع البكتيريا. ولهذا السبب، استخدم المضادات الحيوية التي يصفها لك الطبيب فقط. لأن طبيبك يحدد نوع المضادات الحيوية المناسبة لعلاجك بناءً على نوع البكتيريا المراد قتلها، وموقع المرض المعدي بالجسم. قد يكون من الضروري أن يأخذ الطبيب عينة لتحديد ما إذا كان سبب المرض المعدي هو البكتيريا وكذلك لتحديد المضادات الحيوية الفعالة.

عندما يتم إعطائك المضادات الحيوية، فمن المهم أن تستكمل فترة العلاج. وهذا ينطبق أيضاً إذا شعرت بتحسن قبل انتهاء فترة العلاج. إذا كان هناك عدد كبير من الأقراص في العبوة يفوق حاجتك يجب أن تعيد الأقراص الفائضة إلى الصيدلية. لا تأخذ المضادات الحيوية التي يعطيها لك أي شخص آخر، ولا تعطي المضادات الحيوية للآخرين.

## كيف يمكنك تجنب الأمراض المعدية؟

يمكنك الحد من خطر الإصابة بمرض معدٍ أو إصابة الآخرين بالعدوى من خلال غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر وجيد أو باستخدام مضاد الجراثيم لغسل اليدين. استخدام منشفة نظيفة وعدم مشاركة المناشف مع الآخرين أو عندما تعاني أنت أو هم من المرض. يجب العطس أو السعال في مناديل ورقية والتخلص منها، أو إذا لزم الأمر، في كمنك. إذا عطست في يديك، اغسلها أو نظفها بغسل لليدين بمضاد للجراثيم.

---

## هل تريد معرفة المزيد؟

إذا كنت تريد معرفة المزيد عن الأمراض المعدية واستخدام المضادات الحيوية، زر الموقع [antibiotikaellerej.dk](http://antibiotikaellerej.dk) و [patienthaandbogen.dk](http://patienthaandbogen.dk)

# نصائح حول الأمراض المعدية الشائعة التي نادراً ما تكون المضادات الحيوية ضرورية معها

## البرد

- عادة ما تتسبب الفيروسات في نزلات البرد. ويمكن أن تستمر لمدة أسبوعين.
- عليك شرب كميات كافية من السوائل والراحة.
- إذا كانت أنفك مسدودة، يمكنك محاولة تسكين الانزعاج الناتج عن ذلك عن طريق:
  - استخدام بخاخة يحتوي على محلول ملحي أو قطرات.\*
  - استخدام بخاخة أو قطرات الأنف التي تباع دون وصف طبيب المخصصة لانسداد الأنف (لعشرة أيام كحد أقصى لأن الاستخدام لفترات طويلة/بشكل متكرر يمكن أن يؤدي إلى زيادة تورم غشاء الأنف المخاطي)؛
  - ارفع وسادة الرأس عند الاستلقاء.\*\*
- يمكنك أيضاً معرفة المزيد من التفاصيل تحت عنوان التهاب الحلق والسعال.

## الإنفلونزا

- عادة ما تتسبب الفيروسات في الإصابة بالإنفلونزا. ويمكن أن تستمر على مدى أسبوعين.
- عليك بالراحة
- احرص على شرب كم كافٍ من السوائل؛ وخاصة إذا كنت تعاني من الحمى الشديدة.
- برد جسمك إذا كنت تعاني من الحمى (على سبيل المثال، ارتداء ملابس قليلة، والنوم تحت ملاء بدلاً من اللحاف، استخدم الملابس وهي باردة).
- تناول مسكنات الألم التي تباع دون وصف طبيب (على سبيل المثال، باراسيتامول)، إذا كنت بحاجة لتخفيف الآلام.

## السعال

- هو عرض شائع مع نزلات البرد، حيث يستمر السعال على مدى عدة أسابيع.
- أدوية السعال ذات أثر محدود.
- يمكن لأقراص تحلية الحلق، وقطع الحلوى الصغيرة، وما إلى ذلك والمشروبات الساخنة تخفيف الألم.
- عليك شرب كميات كافية من السوائل والراحة. فهذا من شأنه تخفيف السعال الجاف ويجعل من السهل طرد أي بلغم مع السعال.
- ارفع وسادة الرأس عند الاستلقاء.\*\*

## صديد في العيون/احمرار العيون (التهاب الملتحمة)

- تكون معظم أشكال التهاب الملتحمة التي تسببها الفيروسات خفيفة. فهي تزول حتى بدون المضادات الحيوية. وتنتشر خاصة بين الأطفال الذين يعانون من نزلات البرد.
- نظف العين بقطعة من القطن مبللة بالماء الفاتر (يفضل الماء المالح\*) عدة مرات في اليوم. استخدم قطعة جديدة من القطن لكل عين.
- يمكنك أيضاً وضع قطرات المحلول الملحي في عينيك\*.
- يرحب بحضور الأطفال الذين يعانون من التهاب الملتحمة الخفيف إلى الحضانة ومراكز الرعاية النهارية. إذا كان الطفل حساس للضوء بشكل واضح، أو إفراز متزايد للصديد أو كانت حالته العامة متأثرة، يجب أن يعالج الطفل بقطرات العين لمدة يومين على الأقل ويجب أن يختفي الأعراض قبل أن يأتي الطفل إلى الحضانة ومركز الرعاية النهارية.

## التهاب الحلق

ينتج التهاب الحلق عن الفيروسات في اثنين من كل ثلاثة حالات.

- عليك شرب كميات كافية من السوائل والراحة.
- يمكن لأقراص تحلية الحلق، وقطع الحلوى الصغيرة، وما إلى ذلك والمشروبات الساخنة تخفيف الألم.
- تناول مسكنات الألم التي تباع دون وصف طبيبي (على سبيل المثال، باراسيتامول)، إذا كنت بحاجة لتخفيف الألم.

## آلام الأذن (التهاب الأذن الوسطى)

غالبًا ما تنتج آلام الأذن الوسطى عن الفيروسات، ولكنها يمكن أيضًا أن تكون ناجمة عن البكتيريا. وتنتشر بكثرة بين الأطفال، على سبيل المثال الذين يعانون من نزلات البرد.

- حاول تخفيف آلام الأذن عن طريق رفع وسادة الرأس.\*\*
- تناول مسكنات الألم التي تباع دون وصف طبيبي (على سبيل المثال، باراسيتامول)، إذا كنت بحاجة لتخفيف الآلام.
- تخفيف انسداد الأنف يخفف آلام الأذن.
- راجع أيضًا نزلات البرد
- عليك شرب كميات كافية من السوائل والراحة.

## آلم الجيوب (التهاب الجيوب الأنفية)

عادة ما تتسبب الفيروسات في الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية. ويمكن أن يستمر على مدى عدة أسابيع.

- قد يساعد شطف الأنف بالماء المالح على تخفيف الألم \* استخدم غسول/محلول الأنف. فهذا يمكن أن يساعد على الحد من تورم الأغشية المخاطية الأنفية بحيث يكون التصريف من الجيوب الأنفية إلى الأنف أسهل. يمكنك استخدام بخاخة أو قطرات الأنف المخصصة لانسداد الأنف التي تباع دون وصف طبيبي (لعشرة أيام كحد أقصى لأن الاستخدام لفترات طويلة/بشكل متكرر يمكن أن يؤدي إلى زيادة تورم غشاء الأنف المخاطي).
- ارفع وسادة الرأس عند استلقائك في الفراش.\*\*
- عليك شرب كميات كافية من السوائل والراحة.
- تناول مسكنات الألم التي تباع دون وصف طبيبي (على سبيل المثال، باراسيتامول)، إذا كنت بحاجة لتخفيف الآلام.

**اتصل بطبيبك** - إذا كنت لا تشعر بتحسن أو كانت حالتك تزداد سوءًا. يجب الاهتمام الشديد بالأعراض التي تظهر لدى الرضع والأطفال صغار السن واستشارة الطبيب إذا لزم الأمر.

### عند استخدام الأدوية التي تصرف دون وصف طبيبي:

يجب إتباع الإرشادات الموجودة على العبوة أو نصائح طبيبك. لا يجب إعطاء الدواء للأطفال ما دون سن سنتين دون استشارة الطبيب.

\*يمكنك شراء محلول ملحي معقم. يمكنك أيضًا صناعة الماء المالح بنفسك عن طريق وضع مقدار ملعقة صغيرة مستوية من الملح في 1/2 لتر من الماء المغلي. دع الماء يبرد قبل الاستخدام.  
\*\* يمكن رفع وسادة الرأس أو مقدمة السرير، على سبيل المثال بوضع قوالب أو كتب تحت الأقدام الأمامية للسرير أو وضع مناشف مطوية أو وسادات صغيرة تحت مقدمة المرتبة أو وسادة السرير.

## تذكر:

- أن معظم الأمراض المعدية لا تتطلب مضادات حيوية - فهي تزول من تلقاء نفسها.
- لا تحتاج لاستخدام المضادات الحيوية "على سبيل الاحتياط".
- إذا تناولت المضادات الحيوية وأنت مصاب بفيروس، فإن ذلك لا يقتل من فترة المرض، ولكن يكون هناك خطر قائم يتمثل في المعاناة من الآثار الجانبية.
- كلما استخدمت المضادات الحيوية أكثر، زادت مخاطر البكتيريا المقاومة.
- قس درجة حرارتك قبل الاتصال بطبيبك، إذا كانت لديك أعراض الإصابة بمرض معدي.
- إذا أعطاك طبيبك مضاداً حيوياً، يجب أن تنهي فترة العلاج.
- استخدم المضادات الحيوية التي يصفها لك الطبيب فقط.
- إذا كان هناك عدد كبير من الأقراص في العبوة يفوق حاجتك يجب أن تعيد الأقراص الفائضة إلى الصيدلية.
- يمكن لبعض الأدوية التي تصرف دون وصف الطبيب أن تخفف من انزعاجك. استشر طبيبك أو الصيدلي.