

Pek çok enfeksiyon antibiyotik kullanılmadan giderilir



Vücutunuz pek çok yaygın enfeksiyonu kendiliğinden temizler.

Vücutun kendi bağışıklık sistemi, bakteri veya virüslerden kaynaklanan pek çok yaygın enfeksiyona karşı etkilidir. Bu broşürün diğer tarafında, rahatsızlığınızı azaltmak için neler yapabileceğinize dair ipuçları bulabilirsiniz.

Antibiyotikler yalnızca bakterilere karşı etkilidir

– virüslere karşı değil

Pek çok yaygın enfeksiyon virüslerden kaynaklanır ve bakterilerden kaynaklanan belirtilerin aynısını gösterir ve onlar kadar uzun sürer. Soğuk algınlıkları, grip, göz nezlesi, öksürük, boğaz ağrısı, kulak ağrısı ve ağrılı sinüs sıklıkla virüsten kaynaklanır.

Antibiyotik, enfeksiyonlarla savaşmak için kullanılan pek çok çeşit ilacın ortak adıdır. En çok bilineni penisilindir.

Virüsün yol açtığı enfeksiyonlar, antibiyotikle tedavi edilmeden temizlenir. Virüsün yol açtığı bir enfeksiyon için antibiyotik kullandığınızda daha hızlı iyileşmezsiniz, bununla birlikte ishal, mide ağrısı ve kızarıklık gibi yan etkilere de maruz kalabilirsiniz. Vücutunuzda antibiyotikler tarafından yok edilen faydalı bakteriler vardır. Bu durum, hastalanmanıza neden olabilecek patojenik bakterilere veya mantara yer açabilir.

Bu nedenle, sırf “ne olur ne olmaz” diyerek antibiyotik kullanmanız, onları yalnızca gerçekten ihtiyacınız olduğunda kullanmanız önemlidir.

Dirençli bakteriler — Danimarka'da böyle bir sorun var mı?

Dirençli bakteriler, antibiyotiklere dirençli bakterilerdir. Bakteriler antibiyotiklere alıştıkları için dirençli bakteriler gelişir. Ne kadar çok antibiyotik kullanılırsa, o kadar çok dirençli bakteri gelişir.

Dünyanın pek çok yerinde, antibiyotiklere karşı dirençli bakteriler yaygındır. Bu nedenle, yurt dışında hastalandığınızda ya da ülkenize döndükten hemen sonra bunu doktorunuza söylemeniz gerekir.

Dirençli bakteriler Danimarka'da gittikçe problem haline gelmektedir. Bu, antibiyotik gerektiren yaygın enfeksiyonların dirençli bakteriyi yok edebilecek herhangi bir antibiyotik olmadığı için tedavi edilememesi anlamına gelebilir.

Antibiyotik tedavisi olduğunuzda

Farklı antibiyotikler farklı bakteriler üzerinde etkilidir. Hiçbir antibiyotik tüm bakteriler üzerinde etkili değildir. Bu nedenle, yalnızca doktorunuzun sizin için reçete ettiği antibiyotikleri kullanın. Doktorunuz, yok edilmesi gereken bakterilerin değerlendirilmesine ve enfeksiyonun vücudun neresinde olduğuna bağlı olarak tedavinizde hangi çeşit antibiyotiğin kullanılması gerektiğine karar verir. Enfeksiyonunuzun bakterilerden kaynaklanıp kaynaklanmadığını ve hangi antibiyotiklerin etkili olacağını belirlemek üzere doktorunuzun numune alması gerekebilir.

Antibiyotik kullandığınızda, tedaviyi tamamlamanız önemlidir. Bu, tedavi bitmeden önce kendinizi iyi hissetseniz de geçerlidir. Pakette kullanmanız gerekenden fazla tablet varsa, fazla ilacı eczanenize iade edin. Başkalarından aldığınız antibiyotikleri kullanmayın ve antibiyotiklerinizi başkalarına vermeyin.

Enfeksiyondan nasıl kaçınabilirsiniz?

Ellerinizi sıkça ve tamamen sabunla yıkayarak ya da antibakteriyel el sabunları kullanarak enfeksiyon kapma ya da yayma riskini azaltabilirsiniz. Temiz bir havlu kullanın ve hasta olduğunuzda havlularınızı paylaşmayın ve hasta kişilerin havlularını kullanmayın. Tek kullanımlık mendillere ya da gerekirse kolunuza öksürün ve hapşırın. Ellerinize hapşırdığınızda, ellerinizi antibakteriyel sabunla yıkayın ya da temizleyin.

Daha fazla bilgi almak ister misiniz?

Enfeksiyonlarla ve antibiyotik kullanımıyla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz şu adresleri ziyaret edin: patienthaandbogen.dk ve antibiotikaellerej.dk

Antibiyotiklerin nadiren gerekli olduđu yaygın enfeksiyonlarla ilgili tavsiye

Soğuk Algınlıkları

Soğuk algınlıkları her zaman virüslerden kaynaklanır. İki haftaya kadar sürebilir.

- Yeterince sıvı tükettiğinizden ve dinlendiğinizden emin olun.
- Burnunuz tıkanırsa, şu yöntemlerle rahatsızlığınızı azaltabilirsiniz:
 - Salin sprey veya damla kullanmak*;
 - Burun tıkanıklığı için reçetesiz satılan burun sprelerini veya damlalarını kullanmak (uzun süreli/sık kullanım burun mukus membranının şişkinliğini arttırabileceği için maks. on gün);
 - Yatarken yatak başlığını yükseltmek**.
- Boğaz Ağrısı ve Öksürük bölümleri altında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

Grip

Grip her zaman bir virüsten kaynaklanır. İki haftaya kadar sürebilir.

- Dinlendiğinizden emin olun.
- Yeterince sıvı tükettiğinizden emin olun. Yüksek ateşiniz varsa bu özellikle önemlidir.
- Ateşiniz varsa vücut ısınızı düşürmeye çalışın (örneğin, ince giysiler giyin, yorganla değil ince bir örtüyle uyuyun, serin kıyafetler kullanın).
- Ağrınız varsa reçetesiz satılan ağrı kesicileri (örneğin, parasetamol) kullanın.

Öksürük

Bu soğuk algınlığıyla birlikte çok yaygındır ve haftalarca sürebilir.

- Öksürük ilacının etkisi sınırlıdır.
- Boğaz şekerleri, pastilleri vs. ve sıcak içecekler rahatlamanızı sağlayabilir.
- Yeterince sıvı tükettiğinizden emin olun. Bu, kuru öksürükleri azaltabilir ve mukusu öksürerek çıkarmanızı kolaylaştırabilir.
- Yatarken yatak başlığını yükseltmeyi deneyin**.

Gözlerde iltihap/kırmızı gözler (göz nezlesi)

Çoğu göz nezlesi çeşidi virüsten kaynaklanır ve hafiftir. Antibiyotik kullanmadan giderilebilir. Özellikle soğuk algınlığına yakalanan çocuklarda yaygındır.

- Ilık suya batırılmış suyla (tercihen tuzlu su*) gözlerinizi günde birkaç kez temizleyin. Her göz için yeni bir pamuk parçası kullanın.
- Ayrıca, gözünüze salin damlaları da damlatabilirsiniz*.
- Hafif şiddette göz nezlesi olan çocuklar çocuk bakımevine ve günlük bakım merkezine getirilebilirler. Çocuğun ışığa karşı belirgin bir hassasiyeti varsa, güçlü bir iltihap akıntısı varsa ya da genel durumu etkilenmişse, en az iki gün boyunca göz damlasıyla tedavi edilmesi gerekir ve belirtiler çocuk, bakımevine ve günlük bakım merkezine getirilmeden önce kaybolmalıdır.

Boğaz ağrısı (boğaz enfeksiyonu)

Boğaz ağrıları, üç vakadan ikisinde virüslerden kaynaklanmaktadır.

- Yeterince sıvı tükettiğinizden ve dinlendiğinizden emin olun.
- Boğaz şekerleri, pastilleri vs. ve sıcak içecekler rahatlamanızı sağlayabilir.
- Ağrınız varsa reçetesiz satılan ağrı kesicileri (örneğin, parasetamol) kullanın.

Kulak ağrısı (orta kulak enfeksiyonu)

Kulak ağrısı çoğunlukla virüs nedeniyle meydana gelir, ancak bakterilerden de kaynaklanabilir.

Çocuklarda, örneğin soğuk algınlığıyla bağlantılı olarak, çok yaygındır.

- Yatak başlığını yükselterek kulak ağrısını azaltmaya çalışın**.
- Ağrınız varsa reçetesiz satılan ağrı kesicileri (örneğin, parasetamol) kullanın.
- Burnun daha az tıkalı olması kulak ağrısını azaltabilir. Ayrıca bkz. Soğuk Algınlıkları
- Yeterince sıvı tükettiğinizden ve dinlendiğinizden emin olun.

Ağrılı sinüs (sinüzit)

Sinüzit genellikle bir virüsten kaynaklanır. Birkaç hafta sürebilir.

- Günde birkaç kez burnunuzu tuzlu suyla* yıkamanız hafifletmeye yardımcı olabilir. Burnunuzu yıkatmayı deneyin. Bu, burun mukus membranında şişmeyi azaltarak sinüslerden burna daha iyi akış sağlar. Ayrıca, burun tıkanıklığı için reçetesiz satılan burun sprelerini veya damlalarını kullanabilirsiniz (uzun süreli/sık kullanım burun mukus membranında şişkinliği artırabileceği için maks. on gün).
- Yatarken yatak başlığını yükseltmeyi deneyin**.
- Yeterince sıvı tükettiğinizden ve dinlendiğinizden emin olun.
- Ağrınız varsa reçetesiz satılan ağrı kesicileri (örneğin, parasetamol) kullanın.

Kendinizi iyi hissetmezseniz ve durumunuz kötüleşirse **doktorunuza başvurun**. Bebeklerde ve küçük çocuklarda belirtilere özellikle dikkat edin ve gerekirse doktorunuza başvurun.

Reçetesiz ilaç kullanırken:

Her zaman ambalaj üzerindeki talimatları ve doktorunuzun tavsiyelerini izleyin.

2 yaş altı çocuklara doktora danışmadan ilaç verilmemelidir.

* Steril salin solüsyon satın alabilirsiniz. Ayrıca, bir çay kaşığı tuzu yarım litre kaynamış suya koyarak tuzlu su da yapabilirsiniz. Suyun kullanmadan önce soğumasını bekleyin.

** Yatak başlığı yükseltilebilir (örneğin, yatağın baş kısmındaki ayaklarının altına kitap veya herhangi bir şey yerleştirerek ya da yastığın baş ucuna katlanmış havlu veya çarşafı koyarak).

Unutmayın:

- **Pek çok yaygın enfeksiyon antibiyotik gerektirmez – kendiliğinden temizlenir.**
- **“Ne olur ne olmaz” diye antibiyotiklere ihtiyacınız yoktur.**
- **Virüs kaptığınızda antibiyotik kullanırsanız, bu hastalığın süresini kısaltmaz ve yan etkilerin riski altında kalırsınız.**
- **Ne kadar çok antibiyotik kullanırsanız dirençli bakterinin gelişmesi riski de o kadar çok artar.**
- **Enfeksiyon belirtileriniz varsa, doktorunuza başvurmadan önce ateşinizi ölçün.**
- **Doktorunuz antibiyotik kullanmanızı önerirse, reçete edilen ilacın tamamını kullanın.**
- **Yalnızca doktorunuzun sizin için reçete ettiği antibiyotikleri kullanın.**
- **Pakette kullanmanız gerekenden fazla tablet varsa, fazla ilacı eczanenize iade edin.**
- **Bazı reçetesiz satılan ilaçlar rahatsızlığınızı azaltabilir. Doktorunuza ya da eczanenize başvurun.**