



تاریخ
۲۷
آبان
۱۴۰۴
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها

هشدار وزیر بهداشت به مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها



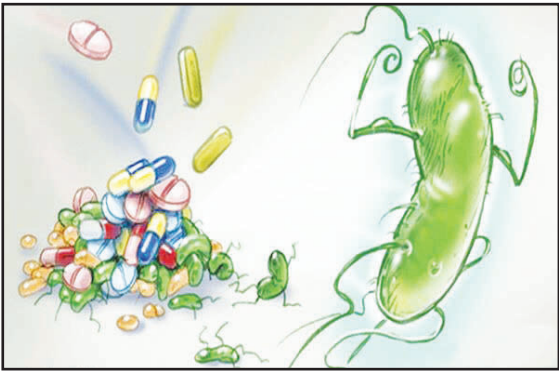
مسیر دستیابی به اهداف برنامه جهانی گام برdarده؛ در این برنامه اولویت، بهینه‌سازی مصرف آنتی‌بیوتیک است.

از همکارانم در سازمان غذا و دارو، معاونت درمان، معاونت بهداشت، معاونت آموزشی، سازمان نظام پزشکی، سازمان‌های بیمه‌گر و سایر سازمان‌های مرتبط می‌خواهم که این زمینه را به عنوان یکی از مهمترین اولویت‌ها در نظر بگیرند. همچنین، از وزارت آموزش و پرورش، صدا و سیما و رسانه‌ها تقاضا دارم در زمینه ترویج رفتارهای بهداشتی و پرهیز از تقاضای نابه‌جای دارو و اجرای برنامه‌های آموزشی متناسب برای گروه‌های مختلف مشارکت فعالی داشته باشند.

توجه داشته باشیم که اقدام موثر در این زمینه جز با رویکرد یکپارچه به سلامت (One Health) ممکن نخواهد بود. امیدوارم سازمان آب و فاضلاب، سازمان حفاظت محیط زیست و سازمان دامپزشکی کشور با افزایش آگاهی نیروها ارتقا استانداردها و راه‌اندازی نظام مراقبت مقاومت میکروبی در راه مهار این پدیده تلاش کنند.

در شرایطی که جهان در معرض تهدید ورود به دوران پس از آنتی‌بیوتیک‌ها قرار دارد امیدوارم با انجام اقدامات فوری و یکپارچه بکوشیم از امروز حفاظت و آینده سالمی را تضمین کنیم.

با شدیدترین عوارض آنتی بیوتیک آشنا شوید!



نیز می‌توان به از بین بردن باکتری‌های مفید بدن در دستگاه گوارش، روی پوست و... که در برابر قارچ‌ها عمل می‌کنند و در نتیجه مانع از ابتلا به عفونت‌های قارچی می‌شوند، اشاره کرد.

تقویت بدن بعد از مصرف آنتی بیوتیک

مصرف آنتی بیوتیک می‌تواند موجب تغییراتی در روده شود، که احتمال ابتلا به اسهال با مصرف آنتی بیوتیک، به ویژه در کودکان، را افزایش می‌دهد. به گفته محققان مصرف پروبیوتیک‌ها که همان محصولات حاوی باکتری‌های خوب هستند، می‌تواند خطر ابتلا به اسهال که از عوارض آنتی بیوتیک است را کاهش دهد و در نتیجه سبب تقویت بدن بعد از مصرف آنتی بیوتیک شود. به خاطر داشته باشید از آنجایی که مواد غذای پروبیوتیک، خود، با کتری هستند، مصرف همزمان آن‌ها با آنتی بیوتیک می‌تواند موجب مرگ این باکتری‌های مفید نیز بشود؛ بنابراین چند ساعت فاصله بین مصرف پروبیوتیک‌ها و آنتی بیوتیک‌ها اهمیت دارد و می‌توان تا مدتی پس از مصرف دارو، برای ایجاد محیطی مناسب در روده ادامه یابد.

مواد غذایی حاوی پروبیوتیک

غذاهای تخمیر شده که به واسطه فعالیت میکروب‌ها شکل می‌گیرند و شامل باکتری‌هایی مانند لاکتوباسیل‌ها هستند، مانند: ماست، پنیر، کلم ترش، کامبوچا، کیمچی و...

غذاهای با مقدار فیبر بالا نیز یکی از موادغذایی برای تقویت بدن بعد از مصرف آنتی بیوتیک است. بدن انسان آنزیم‌ها هضم فیبر را ندارد اما باکتری‌های روده توانایی این عمل را دارند و درنتیجه‌ی آن رشد بیشتر و بهتری خواهند داشت و به همین دلیل پس از مصرف آنتی بیوتیک و کاهش این باکتری‌های مفید، می‌توان با مصرف غذاهای حاوی فیبر به رشد آن‌ها کمک کرد.

مواد غذایی حاوی فیبر

غذاهای مفید حاوی فیبر بالا شامل غلات کامل، مغزهای خوراکی، دانه‌ها، لوبیاها، عدس، توت‌ها، برو کلی، نخودها و موز هستند که به تقویت بدن بعد از مصرف آنتی بیوتیک کمک می‌کنند.

همچنین از دیگر مواد غذایی که باکتری های پروبیوتیک از آن‌ها استفاده می‌کنند و به رشد آن‌ها کمک می‌کند کاکائو است که دارای پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدانی است.

همچنین عدم استفاده از مواد غذایی که اثر آنتی بیوتیک‌ها را کاهش داده یا خنثی می‌کند نیز در طول درمان با آنتی بیوتیک بسیار اهمیت دارد و به سلامت بدن و تسریع در درمان کمک می‌کند، مثالی از این مواد گریپ‌فروت است.

رژیم غذایی پس از مصرف آنتی بیوتیک

اغلب افراد پس از مصرف آنتی بیوتیک دچار ضعف می‌شوند. افرادی که دچار ضعف نمی‌شوند نیز باید از سلامتی خود مراقبت کنند زیرا مصرف آنتی بیوتیک به دلیل شیمیایی بودن این دارو و همچنین استفاده‌ای که از نیروی بدن برای از بین بردن بیماری‌ها می‌کند، سبب می‌شود بدون آنکه متوجه شوند بدن آن‌ها ضعیف شود. به همین دلیل افرادی که تحت رژیم لاغری قرار دارند، آسیب بیشتری از این موضوع می‌بینند؛ مگر آنکه رژیم غذایی آن‌ها یک رژیم سالم و اصولی باشد.

صفحه
۶
شماره
۴۳۵۰
سال سی ام

سلامت



خطرات مقاومت آنتی بیوتیکی برای کودکان و بزرگسالان



مقاومت آنتی بیوتیکی زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها تغییر می کنند. به طوری که داروهای آنتی بیوتیکی نمی توانند آنها را بکشند یا رشد آنها را متوقف کنند. در نتیجه درمان عفونت های باکتریایی بسیار دشوار می شود. مقاومت آنتی بیوتیکی نوعی مقاومت ضد میکروبی است. قارچ‌ها، انگل ها و ویروس ها نیز می توانند مقاومت دارویی ایجاد کنند. به مناسبت هفته مقاومت آنتی بیوتیکی و باتوجه به اهمیت این موضوع، دکتر شیما خیری داروساز در این مطلب سایت بیمارستان تهران اطلاعات جامعی در مورد خطرات مصرف بیش از حد این داروها در کودکان و بزرگسالان ارائه خواهند نمود.

خطرات مقاومت آنتی بیوتیکی چیست؟

مقاومت آنتی بیوتیکی خطرناک است زیرا گزینه های درمانی را برای افراد بیمار کاهش می دهد. همچنین ممکن است درمان موثر را به تاخیر بیندازد. در نتیجه خطرات زیر را به دنبال دارد:

افزایش خطر بیماری شدید و طولانی مدت یا مرگ

عوارض جانبی شدید دارویی

اقامت طولانی تر در بیمارستان

قرار ملاقات های پزشکی بیشتر

افزایش هزینه های پزشکی

چه عواملی باعث مقاومت آنتی بیوتیکی می شود؟

باکتری ها به طور طبیعی به مرور زمان به داروها مقاوم می شوند. اما عوامل خاصی می توانند روند را تسریع کنند، از جمله:

مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها

مصرف این داروها در مواقعی که به آنها نیاز ندارید به مقاومت آنتی‌بیوتیکی کمک می کند. به عنوان مثال، ویروس ها عامل بیشتر گلودردها می باشند و آنتی بیوتیک ها کمکی نمی کنند. مصرف آنتی‌بیوتیک ها فقط زمان می مهم است که پزشک تشخیص عفونت باکتریایی داده باشد.

استفاده نادرست از این داروها

باکتری ها از هر فرصتی برای تکثیر استفاده می کنند. اگر مصرف یک یا چند دوز آنتی بیوتیک را فراموش کنید، درمان را خیلی زود متوقف کنید یا از داروهای شخص دیگری استفاده کنید، باکتری ها شروع به تولید مثل می کنند. با تکثیر، آنها می توانند تغییر کنند (جهش پیدا کنند).

باکتری های جهش یافته به طور فزاینده ای در برابر دارو مقاوم می شوند. آنتی بیوتیک ها می توانند باکتری هایی را که برای مقاومت در برابر درمان جهش نکرده اند از بین ببرند، اما باکتری های مقاوم را پشت سر می گذارند.

چگونه می توانیم با مقاومت آنتی بیوتیکی مبارزه کنیم؟

بهداشت را رعایت کنید: محافظت از خود در برابر عفونت می تواند به شما در جلوگیری از عفونت های باکتریایی که نیاز به آنتی بیوتیک دارند کمک کند. هر چه بیشتر از این نوع داروها استفاده کنیم، مشکل مقاومت آنتی بیوتیکی بیشتر می شود. شستن دست ها یکی از گام های مهمی است که می توانید بردارید.

آنتی بیوتیک‌ها را فقط در صورت نیاز مصرف کنید: آنتی بیوتیک‌ها در برابر عفونت های ویروسی کار نمی کنند. اما در برخی موارد، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی می توانند علائم مشابهی داشته باشند. بنابراین، ممکن است فکر کنید که به آنتی بیوتیک نیاز دارید در حالی که به آن نیاز ندارید.

اگر بیمار هستید، با پزشک خود در مورد نوع دارویی که نیاز دارید و دلیل آن صحبت کنید.

تزریق واکسن: در حال حاضر، واکسنی برای اکثر باکتری‌هایی که

باعث عفونت های مقاوم به آنتی بیوتیک می شوند به جز پنوموکوک، وجود ندارد. اما لازم است طبق توصیه پزشکان واکسیناسیون انجام دهید. واکسن های مانند واکسن آنفلوآنزا که از عفونت های ویروسی محافظت می کنند. پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و عفونت های ویروسی می تواند از مشکلاتی که ممکن است نیاز به مصرف آنتی بیوتیک های غیرضروری داشته باشد، جلوگیری کند.

خطر مقاومت آنتی بیوتیکی برای کودکان

حقیقت نگران کننده این است که تقریباً ۳۰ درصد از آنتی بیوتیک های تجویز شده غیر ضروری هستند. یکی از رایج‌ترین نمونه‌های مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک در کودکان، تجویز آن‌ها برای عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا گلودرد استرپتوکوکی است. آنتی‌بیوتیک‌ها برای هدف قرار دادن عفونت‌های باکتریایی طراحی شده‌اند و در برابر ویروس ها بی اثر هستند. در واقع، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در مواقعی که نیازی به آن‌ها نیست، می‌تواند با از بین بردن باکتری‌های مفید روده و کمک به مقاومت آنتی‌بیوتیکی، آسیب بیشتری به همراه داشته باشد.

یکی از خطرناک ترین عوارض مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک، ایجاد باکتری های مقاوم به درمان است. باکتری ها می توانند در برابر مقاومت آنتی بیوتیکی است. هنگامی که آنتی بیوتیک ها به طور مکرر یا نامناسب استفاده می شوند، باکتری ها می توانند برای مقاومت در برابر این داروها تکامل یافته و منجر به ظهور سویه های مقاوم به آنتی بیوتیک شوند که این مسئله سلامت کودکان را تهدید می کند. چراکه این «ابر میکروب‌ها» می‌توانند باعث عفونت‌هایی شوند که درمان آن‌ها بسیار سخت‌تر است و اغلب به آنتی‌بیوتیک‌های قوی‌تر و گران‌تر یا حتی بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند.

یکی دیگر از خطرات مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک که سلامت کودکان و بزرگسالان را تهدید می کند، اختلال در میکروبیوم روده است. روده انسان خانه تریلیون ها باکتری مفید است که نقش مهمی در هضم، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت کلی ایفا می کنند. با اینکه این داروها که باکتری های مضر را هدف قرار می دهند، می توانند این میکروب های مفید را نیز از بین ببرند و اکوسیستم روده را از تعادل خارج کنند.

این عدم تعادل، که به نام دیس بیوز شناخته می شود، با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مرتبط است، از جمله:

بیماری التهابی روده

آلرژی و آسم

چاقی و اختلالات متابولیک

شرایط خود ایمنی

اختلالات رشد عصبی

۵ اثر منفی زیاده‌روی در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها



می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به سویه‌های مقاوم به آنتی بیوتیک باکتریایی به نام اتروکولیت با غشای کاذب هستند. این عفونت باکتریایی در روده انسان موجود است و می‌تواند باعث اسهال شدید شود. این باکتری هر ساله منجر به مرگ هزاران کودک و بزرگسال می‌شود.

۳- عفونت‌های قارچی: در حالیکه آنتی‌بیوتیک‌ها برای از بین بردن باکتری‌های مضر طراحی شده‌اند، اغلب باکتری‌های خوب را که به محافظت از افراد در برابر عفونت‌های قارچی کمک می‌کند، از بین می‌برند. به همین دلیل، افرادی که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند اغلب در قسمت های خاصی از بدن خود مانند دهان، گلو و واژن درگیر عفونت‌های قارچی می‌شوند.

۴- تداخلات دارویی: آنتی بیوتیک‌ها گاهی اوقات با سایر داروها نیز تداخل پیدا کرده و اثربخشی آنها را در برابر بیماری کم می‌کنند. این ترکیبات همچنین می‌توانند عوارض جانبی دارو یا آنتی بیوتیک دیگر را تشدید کنند. برخی از آنتی بیوتیک‌ها آنزیم‌های کبدی را تحریک کرده که باعث افزایش یا کاهش تاثیر تعدادی از آنتی بیوتیک‌ها، داروهای قلبی، داروهای ضد صرع و داروهای ترکیبی می‌شود.

۵- مقاومت ضد میکروبی: باکتری‌ها تلاش میکنند ساختار خود را تغییر دهند یا آنزیم های خاصی را آزاد کنند که در صورت استفاده مداوم از آنتی بیوتیک‌ها زنده بمانند، به همین دلیل مقاومت در برابر آنتی‌بیوتیک‌هایی که پیش از این اثربخش بوده‌اند، ایجاد می‌شود.