



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 يمكن 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 استخدام 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 أو للأشخاص 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 أن 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:

- اغسل 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. اغسل 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

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

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

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de



ANTIBIOTICS – WHAT IS RESISTANCE?



Photo: © Reicher - Fotolia.com

DEAR READER,

You or your child are bound to have taken an antibiotic at some time or another. Antibiotics are effective medicines for the treatment of infections caused by bacteria. They rank amongst the most frequently prescribed medications.

The use of antibiotics may lead to the occurrence of what is called antibiotic resistance. This means that these medications no longer have an effect on bacteria.

This Patient Information explains how resistance occurs, why they are dangerous and what you, yourself, can do to counteract them.

► WHAT IS ANTIBIOTIC RESISTANCE?

Antibiotics combat bacteria by killing them, preventing them from multiplying or inhibiting their growth. (General information on the topic of antibiotics is provided in the Patient Information "Treatment with Antibiotics", see box overleaf.)

Bacteria are highly adaptable and real survivors. They multiply very rapidly in large numbers. This can lead to spontaneous changes in the bacterial genotype. Some of these changes result in pathogens becoming insensitive to certain antibiotics.

Furthermore, bacteria sometimes exchange small parts of their genotype with each other. These genotype parts may also render pathogens resistant, i.e. resistant to antibiotics.

For instance, these changes may result in a bacterium pumping out the medication before it can cause any harm. Or bacteria withstand the effects of an antibiotic by means of specific defence mechanisms.

Sometimes, the bacteria simply modify the site where the antibiotic normally acts.

► WHY DOES RESISTANCE OCCUR?

Antibiotic resistance mainly occurs as a consequence of antibiotic misuse. This is the case for instance because:

- antibiotics are taken too frequently.
- antibiotics are frequently taken incorrectly, for example at too low a dose.
- the use of antibiotics in livestock breeding is widespread and they reach humans via the consumption of meat.

► WHAT ARE THE CONSEQUENCES?

The more frequently antibiotics are prescribed and taken, the higher the risk of resistant bacteria developing and spreading. This can have serious consequences particularly for small children, the elderly and/or people with chronic disorders:

- Infections last longer.
- Infections are more difficult to treat. Infections that could be effectively treated in the past may become life-threatening.
- For some infections there are hardly any effective antibiotics available any more.
- Infected people need special antibiotics that frequently have more side-effects.
- Hospital stays become longer and more frequent.
- Patients have to be isolated more frequently from other people.

▶ WHAT YOU CAN DO

It is important to avoid infections. After all, the fewer the infections, the fewer the antibiotics that are needed and resistance development can be slowed down. Experts estimate that up to 30 out of 100 infections could be avoided by hygiene measures.

You, for instance, can help by doing the following:

- Thoroughly wash your hands several times a day with water and soap for about 30 seconds.
- Make sure your hands are clean after going to the toilet, changing nappies, contact with animals and handling raw meat.
- Always use disposable tissues when blowing your nose and throw them away immediately. If possible, wash your hands right away to avoid transferring the pathogen to other people.
- Don't cough into your hand but into your sleeve. This keeps your hands clean. Keep your distance from other people when you cough.
- Try if at all possible to keep your hands away from your face.
- Thoroughly wash fruit and vegetables that are going to be eaten raw. When preparing food, be sure to clean chopping boards and knives with washing-up liquid and water particularly when you are working with raw meat.
- In enclosed spaces the number of pathogens in the air may increase. Air rooms several times a day for a few minutes.
- Make sure that you and your family have the recommended vaccinations and remember to get the necessary booster inoculations.
- Take the antibiotics as prescribed by your doctor. It is important to take a sufficient dose at regular intervals for a sufficiently long time.
- Do not dispose of any old or left-over medicines in the toilet. This places a burden on the environment and could contribute to the development of resistance. Normally, you can discard medicines in household waste. It is best to wrap them in paper to ensure that no-one can see them and remove them from your rubbish bin. It is preferable to place them in the rubbish bin just before the rubbish is collected.

▶ MORE INFORMATION

Other useful links

A selection of vetted information on this subject can be accessed by entering the search term "Antibiotic treatment" on:

www.patienten-information.de

The information leaflet "Treatment with Antibiotics" is available on:

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

Sources

This information is based on the latest scientific research findings and recommendations for patients by patients. You can access all the sources used here:

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

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Tel.: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



With the compliments of

ANTIBIOTIQUES : QU'EST-CE QUE LA RÉSISTANCE ?



Photo : © Reicher - Fotolia.com

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Vous ou votre enfant avez certainement déjà pris un antibiotique. Les antibiotiques sont des médicaments efficaces dans le traitement des infections bactériennes. Ils font partie des médicaments les plus fréquemment prescrits.

Lors de leur utilisation, il est possible que des résistances apparaissent. Cela signifie que l'action des antibiotiques sur les bactéries est diminuée, voire nulle. La présente information vous explique comment les résistances se développent, pourquoi elles sont dangereuses et comment les empêcher.

► QU'EST-CE QUE LA RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES ?

Les antibiotiques luttent contre les bactéries en les tuant ou en enrayant leur multiplication et leur croissance. (Pour plus de renseignements sur les antibiotiques, consultez l'information « Traitement antibiotique », voir encadré au dos.)

Mais les bactéries ont une grande capacité d'adaptation et sont de vrais génies en termes de survie. Elles se multiplient très rapidement et en grand nombre. Ce faisant, des modifications dans leur patrimoine génétique peuvent se produire spontanément. Certaines modifications rendent les bactéries insensibles aux antibiotiques.

De plus, les bactéries échangent parfois de petits parties de leur patrimoine génétique. Ces parties peuvent aussi rendre les agents pathogènes résistants aux antibiotiques.

Ces modifications permettent par exemple aux bactéries d'évacuer le médicament avant d'être endommagées ou de le neutraliser grâce à des substances de défense. Parfois, les bactéries modifient aussi l'endroit sur lequel l'antibiotique agit normalement.

► POURQUOI DES RÉSISTANCES SE DÉVELOPPENT ?

Les résistances aux antibiotiques se développent notamment à cause de l'usage incorrect d'antibiotiques. Ceci est par exemple le cas car :

- L'usage d'antibiotiques est trop fréquent.
- Les antibiotiques sont trop souvent pris de manière inappropriée, p. ex. à des doses trop faibles.
- L'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage d'animaux est très répandue et ceux-ci parviennent jusqu'aux humains par la consommation de viande.

► QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

Plus la prescription et la prise d'antibiotiques sont fréquentes, plus le risque de développement et de propagation de bactéries résistantes augmente. Pour les jeunes enfants et les personnes âgées et/ou malades, ceci peut avoir de graves conséquences :

- Les infections durent plus longtemps.
- Elles sont plus difficiles à traiter; des infections bien traitées jusqu'ici peuvent menacer la vie des patients.
- Pour certaines infections, il n'y a presque plus d'antibiotiques efficaces à disposition.
- Des antibiotiques spéciaux qui ont souvent plus d'effets secondaires sont administrés.
- Les hospitalisations sont plus longues et plus fréquentes.
- Les patients doivent plus souvent être isolés.

► Résistance aux antibiotiques

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Il est important d'éviter les infections. En effet, moins il y a d'infections, moins l'emploi d'antibiotiques est nécessaire et la formation de résistances peut être ralentie.

Les experts estiment que jusqu'à 30 pour cent des infections peuvent être évitées grâce à des mesures d'hygiène.

Faites par exemple les choses suivantes :

- Lavez-vous bien les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon.
- Veillez notamment à ce que vos mains soient propres après être allé aux toilettes, si vous avez changé des couches ou après un contact avec des animaux et de la viande crue.
- Lorsque vous vous mouchez, utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le immédiatement après. Ensuite, lavez-vous si possible les mains pour éviter de transmettre l'agent pathogène à d'autres personnes.
- Ne touchez pas dans votre main, mais dans votre manche. Ainsi, vos mains restent propres. Tenez-vous à l'écart des autres lorsque vous touchez.
- Essayez de tenir vos mains à l'écart de votre visage.
- Lavez bien les fruits et les légumes que vous mangez crus. Lorsque vous cuisinez, veillez à bien laver votre planche à découper et votre couteau avec du nettoyant et de l'eau, surtout lorsqu'il s'agit de viande crue.
- Dans les pièces fermées, le nombre d'agents pathogènes dans l'air peut augmenter. Aérez donc plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.
- Assurez-vous que votre famille et vous avez fait les vaccins recommandés et pensez aussi aux rappels nécessaires.
- Prenez les antibiotiques comme le médecin vous les a prescrits. Il est important de les prendre à intervalles réguliers, dans une dose suffisante et pendant assez de temps.
- Ne jetez pas les vieux médicaments ou restes de médicaments dans les toilettes. Cela pollue l'environnement et peut contribuer à la formation de résistances. En général, vous pouvez jeter les médicaments aux ordures ménagères. Le mieux est de les emballer dans du papier pour que personne ne les ressorte de la poubelle. Essayez de mettre les médicaments dans les containers peu de temps avant le ramassage des ordures.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Autres liens

Vous trouverez une sélection d'informations vérifiées sur ce thème en tapant le mot de recherche « Traitement antibiotique » sur :

www.patienten-information.de

Le bulletin d'information « Traitement antibiotique » est disponible sous :

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

Sources

Le contenu de cette information aux patients repose sur des résultats de recherche scientifique actuels et des recommandations pour et par les patients. Toutes les sources utilisées sont disponibles ici :

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

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Institut commun du BÄK et de la KBV
Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555
Courriel/Ansprechpartner : mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Remis gracieusement par

ЧТО ТАКОЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К АНТИБИОТИКАМ?



Фотография: © Reicher - Fotolia.com

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Наверняка Вы или Ваш ребенок уже принимали антибиотики. Антибиотики являются эффективными препаратами для лечения инфекционных заболеваний, вызванных бактериями. Они относятся к наиболее часто выписываемым лекарственным средствам.

При применении антибиотиков может возникнуть так называемая резистентность (устойчивость), т.е. эти препараты теряют действенные свойства в борьбе с бактериями.

Данный информационный листок расскажет Вам, как возникает резистентность, почему она опасна и что делать, чтобы ее избежать.

► ЧТО ОЗНАЧАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ К АНТИБИОТИКАМ?

Антибиотики поражают бактерии, уничтожая их или препятствуя их размножению и росту. (Общие замечания на тему антибиотики Вы найдете в информационном листке "Лечение антибиотиками", см. серый блок на обороте.)

Однако, бактерии очень хорошо приспосабливаются и могут выжить в любых условиях, размножаясь очень быстро и в больших количествах. При этом могут возникнуть спонтанные наследственные изменения, делающие бактерии невосприимчивыми к действию некоторых антибиотиков. Кроме того, время от времени бактерии обмениваются наследственными признаками, также вызывающими резистентность к антибиотикам.

В результате таких изменений бактерии, например, приобретают способность выводить медикамент из себя прежде, чем он успеет подействовать. Или же им удается с помощью определенных защитных веществ нейтрализовать антибиотик. Иногда просто изменяется место, на которое он обычно действует.

► ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ?

Устойчивость к антибиотикам возникает, прежде всего, из-за неправильного применения этих лекарственных средств. Например, если:

- антибиотики применяются слишком часто.
- прием антибиотика производится неправильно, например, в слишком малой дозе.
- из-за широкого применения антибиотиков в животноводстве антибиотики через мясо попадают в человеческий организм.

► КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Частый прием антибиотиков повышает риск появления и распространения резистентных бактерий. Особенно маленькие дети, пожилые и/или часто болеющие люди страдают от последствий:

- Инфекции лечатся дольше обычного.
- Инфекции лечатся сложнее; например, обычно легко поддающиеся лечению заболевания могут стать опасными для жизни.
- В некоторых случаях у врачей практически нет эффективных антибиотиков.
- Пациентам необходимы специальные антибиотики, зачастую с большим количеством побочных действий.
- Нужно более долгое и частое лечение в больнице.
- Пациентам чаще обычного необходим карантин.

► Устойчивость к антибиотикам

► ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Важно избегать инфекций. Чем меньше Вы болеете, тем реже нужно принимать антибиотики и тем медленнее возникает устойчивость к ним.

Эксперты считают, что около 30 из 100 инфекционных заболеваний можно избежать, соблюдая гигиену.

Например:

- Тщательно мойте руки несколько раз в день с мылом в течение около 30 секунд.
- Следите за чистотой рук особенно после посещения туалета, смены подгузников у ребенка, контакта с животными или сырым мясом.
- Чистя нос, всегда используйте одноразовые салфетки, которые следует сразу же выкинуть. По возможности вымойте руки, чтобы возбудители инфекций не могли заразить других.
- Кашляя, закрывайте рот не рукой, а рукавом. Так Ваши руки останутся чистыми. Не стойте при этом слишком близко к другим.
- Старайтесь держать руки как можно дальше от лица.

- Тщательно промывайте овощи и фрукты перед употреблением в сыром виде. Готовя еду, следите за тем, чтобы доски для резки и ножи хорошо промывались чистящим средством и водой, особенно после разделки сырого мяса.
- В закрытых помещениях содержится повышенное количество возбудителей болезней. Проветривайте помещения несколько раз в день по несколько минут.
- Проверьте, сделаны ли Вам и членам Вашей семьи все необходимые прививки и ревакцинации.
- Принимайте антибиотик так, как прописал врач. Важно принимать медикамент через регулярные промежутки времени в достаточной дозе и достаточно долго.
- Не выбрасывайте оставшиеся медикаменты в туалет. Это загрязняет окружающую среду и может способствовать возникновению невосприимчивости к антибиотикам. Обычно медикаменты выбрасываются в бытовой мусор. Заверните лекарства в бумагу, чтобы никто не вытащил их из мусора. Лучше всего выбросить их в бак для бытового мусора незадолго до его вывоза.

► ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Ссылки по теме

Выборку проверенной информации по теме Вы найдете, задав "Antibiotikatherapie" в строку поиска на странице www.patienten-information.de

Информационный листок "Лечение антибиотиками" Вы найдете на www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten

Источники

Содержание данного информационного листка основано на результатах современных научных исследований и рекомендациях пациентов для пациентов. Со всеми использованными источниками Вы можете ознакомиться здесь: www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/antibiotika/quellen

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт ВÄК и KBV
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555
Электронная почта/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



С рекомендацией

ANTIBIÓTICOS – ¿QUÉ SON LAS RESISTENCIAS?



Foto: © Reicher - Fotolia.com

ESTIMADA/O LECTOR:

Seguramente, usted o su hijo ya han tomado alguna vez un antibiótico. Los antibióticos son medicamentos eficaces para tratar las infecciones producidas por bacterias y cuentan entre los medicamentos recetados con más frecuencia.

Al tomar antibióticos pueden aparecer las denominadas resistencias a los antibióticos. Esto significa que esos medicamentos ya no hacen efecto contra las bacterias. En esta hoja de información usted se enterará de cómo se originan las resistencias, porqué son peligrosas y qué puede hacer usted mismo para evitarlas.

▶ ¿QUÉ ES UNA RESISTENCIA?

Los antibióticos combaten las bacterias destruyéndolas o impidiendo su crecimiento. (En la hoja de Información para el paciente „Tratamiento con antibióticos“ encontrará informaciones generales sobre el tema Antibióticos, véase al dorso).

Pero las bacterias saben adaptarse muy bien y sobreviven con facilidad. Se multiplican muy rápidamente y en gran cantidad pudiendo aparecer así transformaciones espontáneas en la herencia genética de las bacterias. Algunas de esas transformaciones hacen que las bacterias se vuelvan insensibles a determinados antibióticos. Además, a veces algunas bacterias intercambian pequeñas partes de su herencia genética. También estas partes de su herencia genética pueden hacer que los agentes patógenos sean resistentes a los antibióticos.

Esas transformaciones pueden llevar, por ejemplo, a que las bacterias rechacen un medicamento antes de que les produzca algún daño. O incluso logran que un antibiótico sea ineficaz mediante determinados mecanismos de defensa. A veces, las bacterias hacen cambios en la parte de ellas en la que el antibiótico tendría que hacer el efecto.

▶ ¿PORQUÉ SE ORIGINAN RESISTENCIAS?

Las resistencias a los antibióticos se originan, sobre todo, porque los antibióticos no se emplean correctamente. Éste es el caso, por ejemplo, porque:

- se toman antibióticos con demasiada frecuencia.
- muchas veces se toman antibióticos de forma incorrecta, por ejemplo en dosis muy bajas.
- los antibióticos empleados para el ganado llegan al cuerpo humano mediante el consumo de carne.

▶ ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Cuánto más frecuentemente se receten y se tomen antibióticos, más alto será el riesgo de que se desarrollen y proliferen bacterias resistentes. Especialmente en niños pequeños, personas mayores y/o permanentemente enfermas esto puede tener consecuencias serias:

- Las infecciones duran más tiempo.
- Las infecciones son difíciles de tratar. Por ejemplo, infecciones que antes se podían tratar bien pueden ser ahora un peligro de vida.
- Para algunas infecciones no hay suficientes antibióticos eficaces.
- Las personas infectadas necesitan antibióticos especiales que, a veces, tienen más efectos secundarios.
- Los ingresos hospitalarios se vuelven más largos y frecuentes.
- Muchas veces, se debe separar a los pacientes de las otras personas.

▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Es importante evitar las infecciones. Puesto que cuantas menos infecciones haya, menos antibióticos serán necesarios y, de esa forma, se podrá reducir la formación de resistencias. Los expertos estiman que hasta 30 de 100 infecciones se pueden evitar mediante medidas higiénicas.

Por ejemplo, usted puede hacer lo siguiente:

- Lávese bien las manos varias veces al día con agua y jabón durante alrededor de 30 segundos.
- Especialmente después de ir al baño o después de cambiar pañales, de tener contacto con un animal o de tocar carne cruda lávese las manos.
- Al sonarse la nariz utilice siempre pañuelos descartables y elimínelos inmediatamente. De ser posible, lávese las manos después para no transmitir el agente patógeno a otras personas.
- No estornude en la mano sino en la manga de su vestido. De esa forma, las manos quedarán limpias. Al estornudar tome distancia de las otras personas.
- Intente mantener las manos lejos de su cara de ser posible.
- Lave muy bien la fruta y la verdura que se va a comer cruda. Al preparar los alimentos, ponga mucho cuidado en lavar la tabla de cortar y el cuchillo con detergente y agua, especialmente si ha trabajado con carne cruda.
- Los agentes patógenos que se encuentran en el aire pueden aumentar en ambientes cerrados. Por esta razón, es necesario ventilar varias veces por día durante algunos minutos.
- Asegúrese de que usted y su familia reciban las vacunas recomendadas y recuerde también en la renovación necesaria de las vacunas.
- Tome los antibióticos como se los ha recetado el médico. Es importante que los tome regularmente y durante suficiente tiempo y que la dosis sea la correcta.
- No elimine los medicamentos o restos de medicamentos en el inodoro. Esto es una carga para el medio ambiente y puede contribuir a la formación de resistencias. Normalmente, usted puede poner los medicamentos junto con la basura doméstica. Pero es mejor si los envuelve en papel para que nadie saque los medicamentos de la basura. Más favorable sería que pusiera los medicamentos en la basura poco antes de que sea recogida.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Enlaces relacionados

Encontrará una selección de informaciones verificadas sobre el tema introduciendo el término de búsqueda „Terapia con antibióticos“ en: www.patienten-information.de

La ficha informativa „Tratamiento con antibióticos“ se encuentra en: www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten

Fuentes

El contenido de esta información se basa en los resultados actuales de la investigación científica y las Recomendaciones de Pacientes para Pacientes. Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas:

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

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Por recomendación

ANTİBİYOTİKLERE KARŞI DİRENÇ NE DEMEKTİR?



Foto: © Reicher - Fotolia.com

SEVGİLİ OKUYUCULAR,

Kendiniz ya da çocuğunuz mutlaka bir kez antibiyotik kullanmıştı. Antibiyotikler bakteriyel enfeksiyonların tedavisinde kullanılan etkili ilaçlardır ve reçeteye en çok verilen ilaçlar arasındalardır.

Antibiyotiklerin kullanımında antibiyotiklere karşı rezistanlık (direnç) gelişebilir. Rezistanlık, bu ilaçların artık bakterilere karşı etki göstermediği anlamına gelir. Bu hasta bilgilendirme metninde direncin nasıl oluştuğu, neden tehlikeli olduğu ve sizin neler yapabileceğinize dair bilgiler yer almaktadır.

► ANTİBİYOTİKLERE KARŞI DİRENÇ NEDİR?

Antibiyotikler bakterileri öldürerek ya da çoğalmalarını ve gelişmelerini baskılayarak yok ederler. (Antibiyotikler hakkında genel bilgileri "Antibiyotiklerle Tedavi" başlıklı hasta bilgilendirme metninde bulabilirsiniz, bkz. arka sayfadaki kutucuk.)

Ancak bakterilerin uyum yetenekleri çok güçlüdür ve hayatta kalma konusunda çok ustadırlar. Çok hızlı ve çok sayıda çoğalırlar. Bu esnada bakterilerin genetik yapısında değişimler meydana gelebilir. Meydana gelen bu değişimlerin bazıları bakterilerin belirli antibiyotiklere karşı direnç kazanmasına neden olur. Ayrıca bazı bakteriler ara sıra genetik yapılarından küçük parçaları birbirlerine aktarırlar. Bu genetik yapı parçaları da bakterilerin antibiyotiklere karşı direnç kazanmalarına yani rezistan olmalarına neden olabilir.

Bu tür değişimler de örneğin bakterilerin bir ilacı daha kendilerine zarar vermeden hücrelerinden gerisin geriye dışarı pompalamalarına neden olabilir. Veya bakteriler bir antibiyotiği belirli savunucu maddeler (antikorlar) aracılığıyla etkisiz hale getirirler. Bazen de bakteriler antibiyotiğin normalde etki ettiği yeri değiştirirler.

► DİRENÇ NEDEN OLUŞUR?

Antibiyotiklere karşı direncin gelişmesinin en önemli nedeni antibiyotiklerin doğru bir şekilde kullanılmamasıdır. Aşağıdaki örnekler direncin gelişmesine neden olur:

- Antibiyotiklerin çok sık kullanılması.
- Antibiyotiklerin hatalı kullanılması, örneğin çok düşük dozda kullanılması.
- Hayvancılıkta antibiyotik kullanımı çok yaygındır ve antibiyotikler tüketilen etlerle birlikte insan vücuduna girerler.

► DİRENCİN YOL AÇTIĞI SONUÇLAR?

Antibiyotikler ne kadar çok kullanılırsa bakterilerin direnç geliştirme ve yayılma riski o kadar yükselir. Özellikle küçük çocuklar, yaşlılar ve/veya kronik hasta olan insanlar için bu durum ciddi sonuçlara yol açabilir:

- Enfeksiyonlar daha uzun sürer.
- Enfeksiyonların tedavisi zorlaşır. Örneğin bugüne kadar başarılı bir şekilde tedavi edilebilen enfeksiyonlar hayati tehlike yaratabilir.
- Bazı enfeksiyonların tedavisi için etkili antibiyotikler artık neredeyse bulunamıyor.
- Enfeksiyona yakalanan insanlar genelde daha fazla yan etkisi olan çok özel antibiyotikler kullanmak zorunda kalıyor.
- Hastaneye yatanların sayısı ve yatma süreleri artıyor
- Hastaların mekansal olarak diğer insanlardan ayrı tutulması daha sık gerekiyor.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Enfeksiyonlardan kaçınmak önemlidir. Çünkü ne kadar az enfeksiyon meydana gelirse o kadar az antibiyotik kullanılır ve direncin gelişmesi bu şekilde yavaşlatılabilir. Uzmanlar 100 enfeksiyondan 30'unun hijyenik tedbirlerle engellenebileceğini tahmin ediyorlar.

Örnek olarak sizin yapabileceğiniz:

- Ellerinizi su ve sabunla gün içinde birkaç kez ve titiz bir şekilde, 30 saniye boyunca yıkayın.
- Özellikle tuvalet sonrasında ya da çocuk bezi değiştirdikten veya hayvanlarla ve çiğ etle temastan sonra ellerinizin temizliğine özen gösterin.
- Burnunuzu temizlemek için kağıt mendil kullanın ve mendili kullandıktan hemen sonra çöpe atın. Bakteriyi başkalarına bulaştırmamak için mümkünse hemen ardından ellerinizi yıkayın.
- Elinize değil kolunuza öksürün. Böylelikle elleriniz temiz kalır. Öksürürken diğer insanlardan uzak durun.
- Ellerinizi mümkün olduğunca yüzünüzden uzak tutmaya çalışın.

- Çiğ yenilen meyve ve sebzeleri titizlikle yıkayınız. Yemek hazırlarken kesme tahtlarının ve bıçakların deterjan ve suyla yıkanmasına özenle dikkat edin, özellikle de çiğ et kullandıysanız.
- Kapalı mekanlarda havada hastalığa neden olan mikropların sayısı artabilir. Bu nedenle günde birkaç kez birkaç dakikalığına havalandırın.
- Kendinizin ve ailenizin gerekli aşıları yaptırmasına dikkat edin ve yapılması gereken yenileme aşılarını unutmayın.
- Antibiyotikleri doktor nasıl yazdıysa öyle kullanın. Antibiyotikleri düzenli aralıklarla, yeterli dozda ve sürede kullanmak önemlidir.
- Eskimiş ilaçları veya ilaç artıklarını tuvalete atmayınız. Bu çevreye zarar verdiği gibi direncin gelişmesine de neden olabilir. İlaçları genelde normal çöpe atabilirsiniz. Bunu yaparken ilaçları kağıda sarın ki kimse onları çöpten geri almasın. En uygunu ilaçları çöpler toplanmadan hemen önce çöp bidonuna atmaktır.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

İlave Linkler

Konuyla ilgili doğruluğu sınanmış bilgilerden bir seçkiyi "antibiyotiklerle tedavi" kelimesini aratarak aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

www.patienten-information.de

"Antibiyotiklerle Tedavi" başlıklı bilgilendirme metnini aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

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

Kaynak

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler temel alınarak hazırlanmıştır. Yararlanılan kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

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

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Samimi tavsiyelerle