



الصورة: © Reicher / Fotolia

عندما تفقد المضادات الحيوية فعاليتها

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

المضادات الحيوية هي أدوية قادرة على منع نمو البكتيريا وقتلها. إلا أنه إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح أو بوتيرة أكبر مما ينبغي، فإن ذلك قد يؤدي إلى ظهور *مقاومات الدواء*، وبالتالي إلى فقدان المضادات الحيوية لفعاليتها؛ الشيء الذي قد يُشكّل خطراً على المدى الطويل. تعرفك ورقة المعلومات هذه على الكيفية التي تنشأ بها مقاومات المضادات الحيوية، وتقدم لك معلومات حول ما يمكنك فعله بنفسك لتفادي ذلك.

في لمحة واحدة: مقاومات المضادات الحيوية

- تكون المضادات الحيوية فعالة فقط ضد الأمراض التي تُسببها البكتيريا.
- تصبح البكتيريا في بعض الأحيان غير حساسة للمضادات الحيوية، وبالتالي فإن معظم المضادات الحيوية تفقد فعاليتها ضد هذه البكتيريا. المصطلح الطبي لذلك هو *مقاومة المضادات الحيوية*. قد تكون هذه الأخيرة سبباً في جعل الأمراض تصبح مهددة للحياة.
- يمكنك أن تفعل شيئاً بنفسك لمقاومة نشوء مقاومات: ينبغي لك اتباع قواعد النظافة الصحية وأخذ التطعيم لحماية نفسك من العدوى. كلما قل عدد الإصابات بالعدوى قلّت الحاجة إلى المضادات الحيوية.
- غالباً ما تكون الفيروسات سبباً في حدوث حالات الزكام. لا تساعد المضادات الحيوية في شيء في هذه الحالات: تناولك لها لن يجعلك تتعافى أو تتعافى بشكل أسرع. لهذا لا تتوقع من طبيبتك أو طبيبك أن تصف لك مضاداً حيوياً.

ما سبب تكوّن المقاومات؟

تنشأ مقاومات المضادات الحيوية قبل كل شيء بسبب الاستعمال الخاطئ للمضادات الحيوية:

- يتناول الناس المضادات الحيوية بوتيرة تفوق القدر اللازم بكثير أو لفترة قصيرة جداً أو في جرعات ضئيلة جداً.
- يلجأ الناس إلى تناول المضادات الحيوية على الرغم من أنها ليست فعالة، مثلاً عند الإصابات بالعدوى عن طريق الفيروسات.
- تستخدم المضادات الحيوية على نطاق واسع في تربية الماشية التجارية، وهذا يعزز ظهور البكتيريا المقاومة.

ما هي العواقب؟

كلما ارتفعت وتيرة تناول المضادات الحيوية، زاد خطر تطور وانتشار البكتيريا المقاومة. قد يكون لذلك عواقب وخيمة خصوصاً بالنسبة للأطفال الصغار أو كبار السن أو المرضى:

- تستمر الإصابات بالعدوى لفترة أطول.
- يصبح علاج الأمراض أكثر صعوبة.
- قد تصبح حالات العدوى التي كان بالإمكان علاجها بشكل جيد في السابق مُهدّدة للحياة.
- لا يكاد يكون هناك أي مضادات حيوية فعالة ضد بعض الأمراض البكتيرية.
- يحتاج المصابون بالعدوى إلى مضادات حيوية خاصة، والتي قد يكون تناولها مصحوباً بأعراض ثانوية أكثر.
- يتطلب البقاء في المستشفى للعلاج فترة أطول ويصبح أكثر تواتراً.

يصبح فصل المريضات والمرضى عن الآخرين أمراً إجبارياً في كثير من الأحيان.

- قد تنشأ بكتيريا التي تكون قادرة على مقاومة العديد من المضادات الحيوية. نتحدث في هذه الحالة عن *مُسببات المرض المتعددة المقاومة*، الشيء الذي يؤدي إلى فشل العديد من المضادات الحيوية الشائعة في القضاء عليها. ستجد المزيد من المعلومات بخصوص هذا الموضوع في نشرة أخرى من معلومات المريض: أنظر المربع على الوجهة الخلفية.

ما هي مقاومة المضادات الحيوية؟

تقاوم المضادات الحيوية البكتيريا عن طريق قتلها أو منع تزايدها ونموها. تعتبر البكتيريا قابلة للتكيف بشكل جيد ولها مهارة في البقاء على قيد الحياة. تتكاثر البكتيريا بسرعة كبيرة وبأعداد كبيرة، ويمكنها أثناء ذلك أن تعمل على تغيير جيناتها، الشيء الذي يجعلها تصبح غير حساسة (*مقاومة*) للمضادات الحيوية.

جدير بالمعرفة

- حاول أو حاولي قدر الإمكان عدم السعال في يدك بل في كُمك أو في منديل حتى تبقى يديك نظيفة. ابتعد أو ابتعدي عن الأشخاص الآخرين عند السعال.
- حاول أو حاولي قدر الإمكان عدم لمس وجهك باليد.
- ينبغي لك استعمال الفوطات والمناشيف ومواد النظافة الصحية - مثل فرشاة الأسنان - لنفسك فقط.
- اغسل أو اغسلي الفواكه والخضروات النيئة جيداً. احرص أو احرصي عند إعداد الطعام على غسل ألواح التقطيع والسكاكين بمواد التنظيف والماء - خاصة عند القيام بتحضير اللحوم النيئة.
- من المحتمل أن يزداد في الأماكن المغلقة عدد مسببات الأمراض في الهواء. لهذا ينبغي لك الحرص على التهوية لبضع دقائق عدة مرات في اليوم.
- لا تتجو معظم مسببات المرض من درجات الحرارة التي تفوق 60 درجة مئوية. فم أو قومي بتنظيف كل من أواني الطبخ والغسيل الخاصين بك بانتظام مع استعمال درجات حرارة مرتفعة.
- تأكد أو تأكدي من تلقك أنت وعائلتك التطعيمات الموصى بها، مع الحرص أيضاً على تجديد التطعيمات اللازمة.
- يمكن للبكتيريا اختراق الجسم إذا كان الجلد مصاباً، ولهذا ينبغي لك الحرص على تغطية الجروح أو الإصابات بشرريط لاصق أو ضمادة.
- حاول أو حاولي البقاء في المنزل إذا كنت مصاباً أو مصابةً بمرض مُعدٍ. اجتنب أو اجتنبني للمس - كالمصافحة مثلاً.
- لا تتخلص أو تتخلصي من الأدوية القديمة أو بقايا الأدوية في المراحيض أو حوض الغسيل، لأن ذلك يلوث البيئة ويمكن أن يساهم في تكوّن مقاومات الدواء. يمكنك التخلص من الأدوية في المكان المخصّص للنفايات المنزلية.

المضادات الحيوية ليست فعالة ضد الأمراض الناجمة عن فيروسات. تعتبر الفيروسات - مثلاً - مُسببات لمعظم حالات الرُكام. لهذا فإن المضادات الحيوية لا تساعد في شيء في حالات الإصابة بالزكام: تناولك لها لن يجعلك تتعافى أو تتعافى بشكل أسرع. لا تتوقع بالتالي أن تحصل أو تحصلين على مضاد حيوي في كل مرة تصاب فيها بالمرض، خاصة وأنه قد يكون أيضاً لهذه الأدوية تأثيرات جانبية. يكون كافياً أحياناً أن يقوم المرء بتجنّب الإرهاق ومواجهة ذلك بالترتيب.

احرص أو احرصي في حالة إذا تم وصف مضاداً حيوياً لك على تناوله بالطريقة التي تم وصفها لك. من المهم أن يتم الحرص على تناول الأدوية على فترات منتظمة وفي جرعة كافية ولمدة طويلة بما فيه الكفاية. ينبغي أيضاً عدم تناول مضاداً حيوياً تم وصفه لأشخاص آخرين وعدم إعطاء المضاد الحيوي الخاص بك ليتناوله شخصاً آخر.

ما يمكنك القيام به بنفسك

يبقى تجنّب نشر مُسببات الأمراض أفضل حماية ضد الاصابات بالعدوى، وتعتبر النظافة الصحية مهمة لهذا الغرض. يُقدّر الخبراء أنه من الممكن تجنّب ما يصل إلى 30 من أصل 100 حالات إصابة بالعدوى باتخاذ تدابير النظافة الصحية. يمكنك مثلاً القيام بما يلي:

- أولاً وقبل كل شيء: غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام وبشكل جيد، وذلك لأن العديد من مسببات الأمراض تنتشر عن طريق الاتصال المباشر من خلال اليدين.
- يعتبر غسل اليدين ذات أهمية خاصة قبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المراحيض، وإذا كنت قد قمت بتغيير حفاضات، وبعد الاتصال مع الحيوانات وبعد ملامسة اللحوم النيئة.
- استعمل أو استعملي دائماً منديلاً ورقياً عند تنظيف أنفك وتخلّص أو تخلّصي منه فوراً. اغسل أو اغسلي يديك بعد ذلك قدر الإمكان حتى لا تنقل مُسببات الأمراض إلى أشخاص آخرين.

المزيد من المعلومات

مصادر ومُنَهجيات وروابط

يرتكز مضمون هذه المعلومات على نتائج بحوث علمية حديثة وهو عبارة عن توصيات مُقدّمة من مصابين لمصابين.

مُنَهجيات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

المنشورات الاستعلامية "المضادات الحيوية - العلاج" و"مُسببات المرض المتعددة المقاومة": www.patienten-information.de

تم إصدار النسخة الأصلية المحرّرة باللغة الألمانية عام 2020

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون
مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)
لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)
الفاكس: 030 4005-2555
البريد الإلكتروني: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



WHEN ANTIBIOTICS STOP WORKING



Photo: © Reicher / Fotolia

DEAR READER,

Antibiotics are medicines that can inhibit the growth of bacteria and kill them. However, *resistance* can develop if they are taken incorrectly or too frequently. Then the antibiotics stop working. This can be dangerous in the long term. This patient information leaflet describes how antibiotic resistance develops and what you can do about it yourself.

At a glance: Antibiotic resistance

- Antibiotics are only effective against illnesses triggered by bacteria.
- Bacteria sometimes become insensitive to antibiotics. Most antibiotics are no longer effective against these bacteria. The term used to describe this in medical jargon is *antibiotic resistance*. This can lead to illnesses becoming life-threatening.
- You can do something to prevent the emergence of resistance. To protect yourself from infection, you should follow personal hygiene rules and get yourself vaccinated. The fewer infections that occur, the fewer antibiotics are needed.
- Common colds are normally caused by viruses. Antibiotics are of no use here. They won't help you to recover more quickly. You shouldn't therefore expect your doctor to prescribe you an antibiotic.

► WHAT IS ANTIBIOTIC RESISTANCE?

Antibiotics combat bacteria by killing them or by inhibiting their multiplication and growth. But bacteria can easily adapt and are real survival artists. They multiply very rapidly in large numbers. This may lead to changes in their genetic make-up. Some of these changes render the bacteria insensitive (resistant) to antibiotics.

► WHY DOES RESISTANCE OCCUR?

Antibiotic resistance mainly occurs when antibiotics are not used correctly:

- People take antibiotics too frequently, over too short a period or at too low a dose.
- People take antibiotics although they are not effective, for instance to treat viral infections.
- Antibiotics are frequently used in intensive livestock farming. This encourages the emergence of resistant bacteria.

► 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 or the sick:

- Infections last longer.
- Illnesses are more difficult to treat.
- Infections that had been easy to treat in the past may become life-threatening.
- For a few bacterial illnesses there are scarcely any antibiotics that still work.
- Infected people need special antibiotics that may have more side-effects.
- Hospital stays last longer and become more frequent.
- Patients have to be isolated more frequently from other people.
- Bacteria may emerge that are resistant to numerous antibiotics. The term used to describe these bacteria is *multi-resistant organisms* (MROs). Many common antibiotics are then no longer effective. You can find out more about this in other information leaflets: see box overleaf.

▶ IMPORTANT FACTS

Antibiotics are not effective against illnesses caused by viruses. For instance, viruses trigger most common colds. So antibiotics do not alleviate common colds. They won't help you to recover more quickly. Don't expect to be prescribed an antibiotic every time you fall ill. What's more, antibiotics may also have side-effects. Sometimes it's enough to rest and wait and see. If you are given an antibiotic, take it as prescribed. It is important to take a high enough dose at regular intervals for a sufficiently long period. Do not take any antibiotics prescribed for someone else and do not give your antibiotics to anyone else.

▶ WHAT YOU CAN DO

The best protection against infections is not to spread germs further. Hygiene is important here. 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:

- The most important thing here is: regular and thorough washing of your hands with soap and water. This is because many germs are spread through direct contact with the hands.
- It is particularly important to wash your hands before eating, and after going to the toilet, changing nappies, contact with animals or handling raw meat.
- Always use paper tissues when blowing your nose and throw them away immediately. If possible, wash your hands right away to avoid transferring germs to other people.

▶ MORE INFORMATION

Sources, methodology and links

This information is based on the latest scientific research findings and recommendations for patients from patients.

Methodology and sources: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Information leaflets "Antibiotics – Treatment" and "Multi-Resistant Organisms": www.patienten-information.de

The German original version is by 2020.

- If possible, don't cough into your hand but into your sleeve or into a hankie. This keeps your hands clean. Keep your distance from other people when you cough.
- Try and keep your hands away from your face.
- Towels, flannels and hygiene articles such as toothbrushes should be for your personal use only.
- Wash raw fruit and vegetables thoroughly. When preparing food, be sure to clean chopping boards and knives with washing-up liquid and water, especially when you are handling raw meat.
- In enclosed spaces the number of germs in the air may increase. Air rooms several times a day for a few minutes.
- Most germs cannot survive at temperatures above 60°C. Regularly wash your dishes and your laundry at higher temperatures.
- Make sure that you and your family have the recommended vaccinations. Remember to get the necessary booster inoculations.
- If skin is damaged, bacteria may penetrate. Cover wounds or injuries with a plaster or dressing.
- Try and stay home if you have an infectious illness. Avoid touching other people, for instance shaking hands.
- Do not dispose of old or unused medicines in the toilet or washbasin. This places a burden on the environment and could contribute to the development of resistance. You can discard medicines in household waste.

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Fax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



With the compliments of

QUAND LES ANTIBIOTIQUES N'AGISSENT PLUS



Photo : © Reicher / Fotolia

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Les antibiotiques sont des médicaments qui tuent les bactéries ou empêchent leur croissance. Mais s'ils sont utilisés trop souvent ou de manière inappropriée, des *résistances* peuvent se former. Dans ce cas, les antibiotiques n'agissent plus. A long terme, ceci peut être dangereux. La présente information vous explique comment les résistances se développent et comment y remédier.

En bref : la résistance aux antibiotiques

- Les antibiotiques agissent seulement contre les maladies provoquées par des bactéries.
- Parfois, les bactéries sont insensibles aux antibiotiques. La plupart des antibiotiques n'ont plus d'effet sur elles. Dans le langage médical, on parle de *résistance aux antibiotiques*. De ce fait, certaines maladies peuvent devenir potentiellement mortelles.
- Vous pouvez agir pour empêcher l'apparition de résistances : pour éviter les infections, respectez les règles d'hygiène et faites-vous vacciner. Moins il y a d'infections, moins l'utilisation d'antibiotiques est nécessaire.
- Les rhumes sont en général causés par des virus. L'usage d'antibiotiques ne sert à rien : vous ne serez pas guéri(e) plus vite. Donc n'espérez pas une prescription d'antibiotique.

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

Les antibiotiques luttent contre les bactéries en les tuant ou en enrayant leur prolifération. Mais les bactéries ont une grande capacité d'adaptation et sont des génies en termes de survie. Elles se multiplient vite et en grand nombre. Leur patrimoine génétique peut changer. Certaines modifications les rendent insensibles (*résistantes*) aux antibiotiques.

► POURQUOI DES RÉSISTANCES APPARAISSENT-ELLES ?

Des résistances se développent notamment à cause de l'usage incorrect d'antibiotiques :

- Certaines personnes prennent des antibiotiques trop souvent, sur une durée trop courte ou à des doses trop faibles.
- Certaines personnes prennent des antibiotiques bien qu'ils n'agissent pas, par ex. dans le cas de virus.
- Les antibiotiques sont souvent utilisés dans l'élevage d'animaux. Cela favorise l'apparition de bactéries résistantes.

► 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.
- Les maladies sont plus difficiles à traiter.
- Des infections bien traitées jusqu'ici peuvent devenir potentiellement mortelles.
- Pour certaines infections, il n'y a presque plus d'antibiotiques efficaces à disposition.
- Des antibiotiques spéciaux qui peuvent avoir plus d'effets secondaires sont nécessaires.
- Les hospitalisations sont plus longues et plus fréquentes.
- Les patient(e)s doivent plus souvent être isolé(e)s.
- Des bactéries résistantes à de nombreux antibiotiques peuvent apparaître. On parle alors de bactéries multirésistantes. Pour en savoir plus sur le sujet : voir encadré au dos.

► Résistance aux antibiotiques

► BON À SAVOIR

Les antibiotiques n'agissent pas contre les maladies causées par des virus. Par exemple, les virus déclenchent la plupart des rhumes. Par conséquent, les antibiotiques sont inefficaces contre les rhumes : vous ne serez pas guéri(e) plus vite. Ainsi, ne vous attendez pas à recevoir des antibiotiques pour chaque maladie. De plus, ces médicaments peuvent aussi avoir des effets secondaires. Parfois, il suffit de se reposer et de patienter.

Si l'on vous donne un antibiotique, prenez-le conformément à la prescription. Il est important que vous preniez vos médicaments à intervalles réguliers, à une dose suffisante et assez longtemps. Par ailleurs, ne prenez pas un antibiotique qui a été prescrit à une autre personne. Ne donnez pas non plus votre antibiotique à quelqu'un d'autre.

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

La meilleure protection contre les infections est de ne pas propager les agents pathogènes. À cet effet, l'hygiène est primordiale. Les spécialistes estiment que jusqu'à 30 pour cent des infections pourraient être évitées grâce à des mesures d'hygiène. Vous pouvez par exemple faire les choses suivantes :

- La règle numéro un est de se laver les mains soigneusement et régulièrement avec de l'eau et du savon. En effet, de nombreuses bactéries se propagent par le contact direct avec les mains.
- Veillez à vous laver les mains avant de manger, après être allé aux toilettes, si vous avez changé les couches d'un enfant ou après un contact avec des animaux et de la viande crue.
- Lorsque vous vous mouchez, utilisez un mouchoir en papier et jetez-le immédiatement après. Ensuite, lavez-vous les mains pour éviter de transmettre les agents pathogènes à d'autres personnes.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Sources, méthodologie et liens

Cette information aux patients repose sur des résultats de recherche scientifique actuels et des recommandations formulées par et pour les personnes concernées.

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Fiches d'information « Traitement antibiotique » et « Bactéries multirésistantes » : www.patienten-information.de

La version originale en allemand date de 2020.

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Sur mandat de : Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et Ordre fédéral des médecins (BÄK)

Fax : 030 4005-2555

E-mail : patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



- Ne touchez pas dans votre main, mais dans votre manche ou un mouchoir. Ainsi, vos mains restent propres. Tenez-vous à l'écart des autres lorsque vous toussiez.
- Essayez de ne pas toucher votre visage avec vos mains.
- N'utilisez les serviettes, gants et articles d'hygiène tels que la brosse à dents que pour vous.
- 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 plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.
- La plupart des bactéries ne survivent pas à des températures supérieures à 60°C. Lavez votre vaisselle et votre linge régulièrement à des températures élevées.
- Assurez-vous que votre famille et vous avez fait les vaccins recommandés et pensez aussi aux rappels nécessaires.
- Si vous avez une plaie, des bactéries peuvent pénétrer dans la peau. Pensez à mettre un pansement ou un bandage sur vos plaies ou blessures.
- Essayez de rester à la maison si vous avez une maladie contagieuse. Évitez les contacts et ne serrez pas la main aux autres.
- Ne jetez pas les vieux médicaments ou restes de médicaments dans les toilettes ou le lavabo. Cela pollue l'environnement et peut contribuer à la formation de résistances. Vous pouvez jeter les médicaments aux ordures ménagères.

Remis gracieusement par

КОГДА АНТИБИОТИКИ БОЛЬШЕ НЕ ДЕЙСТВУЮТ



Фотография: © Reicher / Fotolia

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Антибиотики – это медикаменты, сдерживающие рост бактерий и убивающие их. Но если принимать их неправильно или слишком часто, то может возникнуть *устойчивость*. Антибиотики становятся неэффективны. В долгосрочной перспективе это опасно. Данный бюллетень расскажет, как возникает устойчивость и как ее предотвратить.

Кратко: устойчивость к антибиотикам

- Антибиотики эффективны только при заболеваниях, вызванных бактериями.
- Иногда бактерии становятся невосприимчивы к действию антибиотиков. Против таких бактерий большинство препаратов не помогает. В науке это явление называют *резистентностью к антибиотикам*. Так болезни могут стать опасными для жизни.
- Не допустить появления резистентности вы можете сами: для профилактики заражения соблюдайте правила гигиены, делайте прививки. Чем меньше инфекций, тем реже необходимость в антибиотиках.
- Простуды зачастую возникают из-за вирусов. Антибиотики здесь не помогают, быстрее вы не поправитесь. Поэтому не ожидайте, что врач пропишет вам антибиотик.

▶ ЧТО ТАКОЕ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ?

Антибиотики устраняют бактерии, убивая их или замедляя их размножение и рост. Однако бактерии очень хорошо приспосабливаются и могут выжить в любых условиях. Они очень быстро размножаются в больших количествах. При этом могут возникнуть наследственные изменения. Некоторые из них делают бактерии нечувствительными (*резистентными*) к действию антибиотиков.

▶ ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Устойчивость к антибиотикам возникает прежде всего из-за неправильного применения:

- Антибиотики принимают слишком часто, недостаточно долго, в слишком малой дозе.
- Антибиотики принимают тогда, когда они неэффективны, например при вирусных инфекциях.
- Антибиотики широко используют в промышленном животноводстве. Это способствует появлению резистентных бактерий.

▶ КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Чем чаще прибегают к антибиотикам, тем выше риск появления и распространения резистентных бактерий.

От последствий особенно страдают маленькие дети, пожилые и больные люди:

- Инфекции длятся дольше обычного.
- Болезни лечатся труднее.
- Обычно хорошо поддающиеся лечению заболевания могут стать опасными для жизни.
- Против некоторых бактериальных инфекций у врачей почти нет эффективных лекарств.
- Пациентам нужны специальные антибиотики, часто с большим числом побочных действий.
- Пребывания в больнице затягиваются, их число растет.
- Пациентам чаще обычного необходим карантин.
- Могут возникнуть бактерии, невосприимчивые сразу к многим антибиотикам. Их называют *полirezистентными возбудителями (ПРВ)*. Многие обычные антибиотики против них не помогают. Более подробно об этом в другом бюллетене (см. серый блок на обороте).

▶ Антибиотики: резистентность

▶ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Антибиотики неэффективны при заболеваниях, вызванных вирусами. Например, вирусы – причина большинства простуд. Значит, при простудах антибиотики не помогут, быстрее вы не выздоровеете. Поэтому не ожидайте, что при любой болезни вам выпишут антибиотик. К тому же у этих препаратов есть побочные действия. Иногда достаточно поберечь себя и подождать.

Если вам выписали антибиотик, принимайте его так, как назначил врач. Важно пить препарат регулярно, в достаточной дозировке и необходимое время. Не принимайте антибиотики, прописанные другим людям. Никому не давайте препарат, выписанный вам.

▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Лучшая защита от инфекций – не распространять возбудителей. Здесь очень важна гигиена. Специалисты предполагают, что при правильной гигиене можно избежать до 30 инфекций из 100. Например, можно делать следующее:

- В самую первую очередь: регулярно тщательно мойте руки водой с мылом. Многие возбудители передаются через прямой контакт руками.
- Особенно важно мыть руки перед едой, после посещения туалета, смены подгузника у ребенка, контакта с животными, сырым мясом.
- При насморке всегда используйте одноразовые платочки, которые следует сразу же выкинуть. Постарайтесь сразу вымыть руки, чтобы возбудители инфекций не смогли заразить окружающих.
- Кашляя, закрывайте рот не рукой, а рукавом или платком. Так руки останутся чистыми. Не стойте при этом слишком близко к окружающим.
- Старайтесь держать руки как можно дальше от лица.
- Используйте полотенца, мочалки, средства гигиены (зубные щетки) строго индивидуально.
- Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты. Готовя еду, следите за тем, чтобы доски для резки и ножи хорошо промывались чистящим средством с водой, особенно после разделки сырого мяса.
- В закрытых помещениях число возбудителей в воздухе возрастает. Проветривайте многократно в течение дня по несколько минут.
- Большинство возбудителей не переносят температуру выше 60°C. Регулярно мойте посуду и стирайте белье при высоких температурах.
- Проверьте, сделаны ли вам и членам вашей семьи рекомендованные прививки. Не забудьте и про ревакцинацию.
- Бактерии могут проникнуть в организм через повреждения на коже. Покройте ранки и ссадины пластырем или повязкой.
- Если у вас заразная болезнь, постарайтесь оставаться дома. Избегайте прикосновений, например рукопожатий.
- Не выбрасывайте старые медикаменты и остатки лекарств в туалет или раковину. Это загрязняет окружающую среду и может способствовать появлению резистентности. Медикаменты выбрасываются в бытовой мусор.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на результатах последних научных исследований и рекомендациях пациентов пациентам.

Методика и источники: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Бюллетени «Антибиотики: лечение», «Полирезистентные микроорганизмы»: www.patienten-information.de

Исходная немецкая версия 2020 года.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



С рекомендацией

CUANDO LOS ANTIBIÓ- TICOS YA NO HACEN EFECTO

ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Los antibióticos son medicamentos que pueden inhibir el crecimiento de las bacterias y destruirlas. Pero si se utilizan de forma incorrecta o con demasiada frecuencia, pueden aparecer las llamadas *resistencias*. Entonces los antibióticos ya no hacen efecto. Esto puede ser peligroso a largo plazo. En esta hoja informativa aprenderá cómo aparecen las resistencias, y qué puede hacer usted mismo.

Sinopsis: Resistencias a los antibióticos

- Los antibióticos solo son eficaces contra las enfermedades causadas por bacterias.
- A veces las bacterias se vuelven insensibles a los antibióticos. Entonces la mayoría de los antibióticos ya no serán eficaces contra estas bacterias. En el lenguaje técnico se llama *resistencia a los antibióticos*. Como consecuencia de ello, las enfermedades pueden convertirse en una amenaza vital.
- Usted mismo puede combatir la aparición de resistencias: para protegerse de las infecciones, debe seguir las normas de higiene y vacunarse. Cuantas menos infecciones se contraigan, menos antibióticos se necesitan.
- Los resfriados suelen estar causados por virus, en cuyo caso los antibióticos no ayudan, es decir, no va a ponerse mejor más rápido. Por lo tanto, no espere que su médico le recete un antibiótico.

▶ ¿QUÉ ES UNA RESISTENCIA A ANTIBIÓ- TICOS?

Los antibióticos combaten las bacterias destruyéndolas o inhibiendo su crecimiento. Pero las bacterias saben adaptarse bien y sobreviven con facilidad. Se multiplican muy rápidamente y en gran número, pudiendo aparecer entonces cambios en el material genético de las bacterias. Algunos de ellos hacen que se vuelvan insensibles (*resistentes*) a los antibióticos.



Imagen: © Reicher / Fotolia

▶ ¿POR QUÉ SE CREA LA RESISTENCIA?

Las resistencias a los antibióticos se originan, sobre todo, porque los antibióticos no se utilizan correctamente:

- se toman antibióticos con demasiada frecuencia, durante demasiado poco tiempo o en dosis demasiado bajas.
- se utilizan antibióticos aunque no sean eficaces, por ejemplo, para las infecciones causadas por virus.
- los antibióticos se usan ampliamente en las explotaciones ganaderas. Esto favorece la aparición de bacterias resistentes.

▶ ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Cuánto más se utilicen los antibióticos, más alto será el riesgo de que se desarrollen y proliferen bacterias resistentes. Especialmente en los niños pequeños, las personas mayores o los enfermos crónicos esto puede tener graves consecuencias:

- Las infecciones duran más tiempo o las enfermedades son más difíciles de tratar.
- Las infecciones que antes se podían tratar bien pueden volverse potencialmente mortales.
- Para algunas enfermedades bacterianas, apenas quedan antibióticos eficaces.
- Las personas infectadas necesitan antibióticos especiales que pueden tener más efectos secundarios.
- Los ingresos hospitalarios son más largos y más frecuentes.
- Se debe aislar a los pacientes de otras personas más a menudo.
- Pueden desarrollarse bacterias resistentes a numerosos antibióticos. En este caso, se habla de *patógenos multiresistentes* (PMR). Ante ellos muchos antibióticos comunes no resultan eficaces. Puede encontrar más información al respecto en otra hoja de Información para el paciente: véase el recuadro del reverso.

► Resistencias a los antibióticos

► CONVIENE SABER QUE

Los antibióticos no son eficaces contra las enfermedades causadas por los virus. Los virus, por ejemplo, son responsables de la mayoría de los resfriados. Por lo tanto, los antibióticos no son útiles contra los resfriados, es decir, no va a restablecerse más rápido. Así que no espere recibir un antibiótico siempre que se ponga enfermo. Sobre todo porque estos medicamentos también pueden tener efectos secundarios. A veces, puede bastar con cuidarse y esperar.

Si le recetan un antibiótico, tómelo como le han indicado. Es importante tomar el medicamento a intervalos regulares, en dosis suficientes y durante el tiempo necesario. Además, no tome ningún antibiótico que le haya sido recetado a otras personas. Tampoco le dé su antibiótico a otras personas.

► LO QUE USTED PUEDE HACER

La mejor protección contra las infecciones es no seguir transmitiendo los patógenos. Para ello, es muy importante la higiene. Los expertos calculan que hasta 30 de cada 100 infecciones podrían evitarse solo con medidas de higiene. Esto es lo que puede hacer, por ejemplo:

- Lo primero y más importante es lavarse las manos regularmente y a fondo con agua y jabón, ya que muchos patógenos se transmiten por contacto directo por las manos.
- Es especialmente importante lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, después de cambiar pañales, después de haber estado en contacto con algún animal y después de manipular carne cruda.
- Utilice siempre un pañuelo de papel cuando se suene la nariz y deséchelo inmediatamente. Si es posible, lávese las manos después para evitar contagiar los patógenos a otras personas.

► MÁS INFORMACIÓN

Sources, methodology and links

La presente información se basa en resultados actuales de estudios científicos y en recomendaciones de interesados para otros interesados.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Hojas informativas "Tratamiento con antibióticos" y "Patógenos multiresistentes": www.patienten-information.de

La versión original en alemán es del año 2020.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



- Si es posible, no tosa en la mano, sino en la manga o en un pañuelo, así mantendrá las manos limpias. Mantenga la distancia con otras personas cuando tosa.
- Intente mantener las manos lejos de la cara si es posible.
- Las toallas, las toallitas y los artículos para la higiene, como los cepillos de dientes, solo los debe utilizar usted mismo.
- Lave bien las frutas y verduras crudas. Cuando prepare alimentos, asegúrese de lavar las tablas de cortar y los cuchillos con detergente y agua, sobre todo cuando procese carne cruda.
- En los lugares cerrados el número de patógenos en el aire puede aumentar. Por lo tanto, ventile varias veces al día durante unos minutos.
- La mayoría de los patógenos no sobreviven a temperaturas superiores a 60 °C. Lave la vajilla y la ropa regularmente a temperaturas altas.
- Asegúrese de que usted y su familia se ponen las vacunas recomendadas. Recuerde también las vacunas de refuerzo necesarias.
- Si tiene alguna herida, las bacterias pueden penetrar por ella. Por tanto, cubra las heridas o lesiones con un esparadrapo o venda.
- Intente quedarse en casa si tiene una enfermedad contagiosa. Evite tocar a otras personas, por ejemplo, dándoles la mano.
- No tire los medicamentos usados o los restos de medicamentos por el inodoro o el fregadero. Esto contamina el medio ambiente y puede contribuir a la aparición de resistencias. Puede tirar los medicamentos con la basura doméstica.

Por recomendación

ANTİBİYOTİKLER ETKİ ETMEMEYE BAŞLAYINCA



Foto: © Reicher / Fotolia

SEVGİLİ OKURLAR,

Antibiyotikler bakterilerin gelişimini baskılar ve onları yok ederler. Ancak antibiyotikler yanlış veya çok sık kullanıldığında bunlara karşı *direnç* gelişebilir. Direnç geliştiğinde antibiyotikler etki etmezler. Bu durum uzun vadede tehlike teşkil edebilir. Bu hasta bilgilendirme metninde direncin nasıl oluştuğuna ve sizin neler yapabileceğinize dair bilgiler yer almaktadır.

Kısaca: Antibiyotiklere Karşı Direnç

- Antibiyotikler yalnızca bakterilerin neden olduğu hastalıklarda etkilidir.
- Bazen bakteriler antibiyotiklerden etkilenmez. Bu türden bakterilere karşı antibiyotiklerin çoğu artık fayda etmez. Tıp dilinde bunun adı *antibiyotik direncidir*. Bundan dolayı hastalıklar hayati tehlike yaratabilir.
- Antibiyotik direncinin gelişmemesi için siz de bir şeyler yapabilirsiniz: Enfeksiyonların bulaşması için hijyen kurallarına dikkat edin ve aşı yaptırın. Ne kadar az enfeksiyon meydana gelirse o kadar az antibiyotik kullanırsınız.
- Soğuk algınlıklarının nedeni genellikle virüslerdir. Bu durumda antibiyotiklerin faydası olmaz: Onları kullandığınızda da daha hızlı iyileşmezsiniz. Bu nedenle doktorunuzun size antibiyotik vermesini beklemeyin.

▶ ANTİBİYOTİKLERE KARŞI DİRENÇ NEDİR?

Antibiyotikler bakterileri öldürerek ya da çoğalmalarını ve gelişmelerini baskılayarak yok ederler. Ancak bakterilerin uyum yetenekleri çok güçlüdür ve hayatta kalma konusunda çok ustadırlar. Çok hızlı ve büyük sayılarda çoğalırlar. Bu esnada bakterilerin genetik yapısında değişimler meydana gelebilir. Meydana gelen bu değişimlerin bazıları bakterilerin belirli antibiyotiklere karşı *direnç kazanmasına* neden olur.

▶ DİRENÇ NEDEN OLUŞUR?

Antibiyotiklere karşı direncin gelişmesinin en önemli nedeni antibiyotiklerin doğru bir şekilde kullanılmamasıdır:

- İnsanlar çok sık, çok kısa süreli ya da çok düşük dozda antibiyotik kullanmaktadır.
- İnsanlar, virüs enfeksiyonlarında olduğu gibi antibiyotiklerin etki etmediği durumlarda da antibiyotik kullanmaktadır.
- Hayvancılıkta antibiyotik kullanımı çok yaygındır. Bu da dirençli bakterilerin oluşmasını kolaylaştırır.

▶ HANGİ SORUNLARA YOL AÇAR?

Antibiyotikler ne kadar çok yazılır ve kullanılırsa bakterilerin direnç geliştirme ve yayılma riski de o kadar yükselir.

Özellikle küçük çocuklar, yaşlılar veya hasta olan insanlar için bu durum ciddi sonuçlara yol açabilir:

- Enfeksiyonlar daha uzun sürer.
- Hastalıkların tedavisi zorlaşır.
- Bugüne kadar başarılı bir şekilde tedavi edilebilen enfeksiyonlar hayati tehlike yaratabilir.
- Bazı bakteriyel hastalıkların tedavisi için etkili antibiyotikler artık neredeyse bulunamamaktadır.
- Enfeksiyona yakalanan insanlar genelde daha fazla yan etkisi olan çok özel antibiyotikler kullanmak zorunda kalır.
- Hastaneye yatanların sayısı ve yatış süreleri artar.
- Hastaların daha sık diğer insanlardan mekansal olarak ayrı tutulmaları gerekir.
- Çok sayıda antibiyotiğe karşı direnç gösteren bakteriler gelişebilir. Buna *çoklu antibiyotik direnci* denir. Bu durumda alışlagelmiş birçok antibiyotik artık etki etmez. Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi başka bir hasta bilgilendirme metninde bulabilirsiniz, bkz. kutucuk.

► Antibiyotiklere Karşı Direnç

► BİLİNMESİ GEREKENLER

Antibiyotikler virüslerin neden olduğu hastalıklarda etkisizdir. Soğuk algınlıklarının çoğu virüs kaynaklıdır. Bu nedenle antibiyotikler soğuk algınlığında faydasızdırlar. Sizi daha hızlı iyileştirmezler. Dolayısıyla her hastalık için size antibiyotik verilmesini beklemeyin. Ayrıca bu ilaçların yan etkilerinin görülebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bazen dinlenmek ve beklemek yeterli olabilir.

Size verilen antibiyotiği doktor nasıl yazdıysa öyle kullanın. Antibiyotikleri düzenli aralıklarla, yeterli dozda ve sürede kullanmak önemlidir. Başkalarına verilen antibiyotikleri kullanmayın. Kendi antibiyotiğinizi de başka kimseye vermeyin.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Enfeksiyonlardan korunmanın en iyi yolu hastalığa neden olan mikropları yaymamaktır. Bunun için hijyen önemlidir. Uzmanlar 100 enfeksiyondan 30'unun hijyen tedbirleriyle engellenebileceğini tahmin ediyorlar. Örnek olarak sizin yapabileceğiniz:

- En önemlisi: Ellerinizi düzenli bir şekilde ve titizlikle su ve sabunla yıkayın. Çünkü birçok mikrop ellerle yapılan doğrudan temas ile yayılır.
- Özellikle yemekten önce, tuvalet sonrasında ya da çocuk bezi değiştirdikten veya hayvanlarla ve çiğ etle temastan sonra ellerinizi yıkamanız çok önemlidir.
- Burnunuzu temizlemek için daima kağıt mendil kullanın ve mendili kullandıktan hemen sonra çöpe atın. Mikropları başkalarına bulaştırmamak için mümkünse hemen ardından ellerinizi yıkayın.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler temel alınarak hazırlanmıştır.

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Bilgilendirme metinleri "Antibiyotik Tedavisi" ve "Çoklu İlaç Dirençli Mikroorganizmalar": www.patienten-information.de

Orijinal Almanca versiyonu 2020 tarihlidir.

- Mümkün olduğunca elinize değil kolunuza veya bir mendile öksürün. Böylelikle elleriniz temiz kalır. Öksürürken diğer insanlardan uzak durun.
- Ellerinizi mümkün olduğunca yüzünüzden uzak tutmaya çalışın.
- Havlu, banyo lifi ve dış fırçası gibi hijyen ürünlerini yalnızca kendiniz kullanın.
- Çiğ yenilen meyve ve sebzeleri titizlikle yıkayın. Yemek hazırlarken kesme tahtalarının 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 bulunduğunuz yeri havalandırın.
- Hastalığa neden olan birçok mikrop 60°C'ın üzerindeki ısılarda da hayatta kalmaz. Bulaşıklarınızı ve çamaşırlarınızı düzenli bir şekilde yüksek derecede yıkayın.
- Kendinizin ve ailenizin tavsiye edilen aşıları yaptırmasına dikkat edin ve yapılması gereken yenileme aşılarını unutmayın.
- Cildiniz yaralandığında içerisine bakteriler girebilir. Bu nedenle yaralanmalarda bir yara bandı veya sargı bezi kullanın.
- Bulaşıcı bir hastalığınız varsa evde kalmaya çalışın. El sıkırmak gibi temaslarda bulunmaktan sakının.
- Tarihi geçmiş ilaçları veya ilaç artıklarını tuvalete veya lavaboya atmayın. Bu çevreye zarar verdiği gibi direncin gelişmesine de neden olabilir. İlaçları normal çöpe atabilirsiniz.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV) ve
Bundesärztekammer (BÄK)
Faks: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Samimi tavsiyelerle