

نکات بهداشتی برای پیشگیری

نسبی از ابتلا به عفونت ها

- دستان خود را به دقت با آب و صابون بشوئید، به خصوص قبل از غذا خوردن، بعد از توالی و تماس با مدفوع مثل تعویض کهنه بچه.



- برای جلوگیری از عفونت های غذایی، میوه و سبزیجات را به دقت بشوئید و گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید.



- مطمئن باشید که خودتان و فرزندان تان تمام واکسن های لازم و یادآورهای آن ها را به موقع دریافت نموده اید.



- از تماس نزدیک فرد بیمار با دیگران حتی الامکان پرهیز شود.



- یکی از علت های عفونت باکتریال واژن، استفاده مکرر از دوش واژینال بتادین است. در مجموع، خطرات دوش واژینال بتادین خیلی بیشتر از مزایای آن است و طبق نظر کارشناسان سلامت باید از گرفتن این دوش اجتناب نمود.



- مصرف بی رویه آنتی بیوتیک نیز از دلایل ابتلا به عفونت واژینال است. بنابراین باید از این امر اجتناب نمود. (از راه های مهم پیشگیری از عفونت واژینال، استفاده از لباس زیر نخی و غیرنایلونی، تعویض روزانه لباس زیر، خشک کردن لباس زیر آفتاب یا با اتوی خیلی داغ است. همین طور استفاده از ژل شست و شو با ثابت نگهداشتن PH واژن از این بیماری پیشگیری می کند).

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۲۵

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir

شهریور ماه سال ۱۳۹۶



نکاتی برای مصرف آنتی بیوتیک ها

و

عوارض جانبی آنها

(۲)

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

واحد تحقیق و توسعه





نکاتی در هنگام مصرف آنتی بیوتیک ها

۶

۱ - بیشتر آنتی بیوتیک ها به دلیل مشکلات گوارشی که ایجاد می کنند بهتر است بعد از غذا خورده شوند اما برخی از آن ها باید با معده خالی مصرف شوند تا اثرگذاری بیشتری داشته باشند. طیف آنتی بیوتیک ها بسیار وسیع است و بیماران باید نحوه مصرف آن ها را از پزشک یا داروسازشان سؤال کنند.

۲ - بیشتر آنتی بیوتیک ها بهتر است با شیر، آب میوه، چای و نوشابه مصرف نشوند. بهترین مایع برای مصرف با آنتی بیوتیک ها، آب فراوان است.

۳ - مصرف هم زمان لبنیات و مکمل های حاوی آهن، روی و منیزیم با آنتی بیوتیک ها، تاثیرگذاری آنتی بیوتیک ها را کاهش می دهد، پس از مصرف هم زمان لبنیات، قرص های کلسیم و مکمل های املاح و مواد معدنی با آنتی بیوتیک ها باید خودداری کرد. به طور کلی بین مصرف آنتی بیوتیک ها و سایر مکمل های دارویی باید حداقل سه ساعت فاصله باشد.



۴ - بیمار هنگام مراجعه به پزشک باید او را در جریان حساسیت های دارویی، رژیم غذایی مخصوص، بارداری و شیردهی، داروها و مکمل های گیاهی که مصرف می نماید و سایر بیماری هایی که به آن مبتلا است قرار دهد.



۵ - بعضی داروها مثل قرص های جلوگیری از بارداری می توانند اثر بعضی از آنتی بیوتیک ها را کاهش دهند یا برعکس.

۶ - مصرف هم زمان الکل همراه بعضی داروها مثل مترونیدازول و سفالوسپورین باعث کاهش اثر دارو و ایجاد عوارض ناخواسته دارویی از قبیل تهوع، استفراغ، کرامپ های شکمی و سردرد می شود.

۷ - کسانی که به دلایل مختلف به طور مکرر دچار عفونت های باکتریایی (با تشخیص پزشک) می شوند برای مثال جراحی لته انجام می دهند و مجبورند آنتی بیوتیک بخورند و بعد از مدتی دچار عفونت گوارشی می شوند، اگر آنتی بیوتیک را درست مصرف کنند مشکلی برایشان ایجاد نمی شود چون آنتی بیوتیکی که روی عفونت لته تاثیرگذار است با آنتی بیوتیکی که برای عفونت دستگاه گوارشی استفاده می شود، متفاوت است.

۸ - درمورد کسانی که دچار عفونت های باکتریایی عود کننده می شوند و مجبورند به طور مکرر از آنتی بیوتیک استفاده کنند قطعاً با تشخیص آنتی بیوگرام (آزمایش های حساسیت دارویی) برایشان دارو تجویز می شود. درواقع اگر با اصرار خودمان در شرایطی که لازم نیست آنتی بیوتیک مصرف کنیم یا در شرایطی که لازم است آنتی بیوتیک مان را به طور کامل مصرف نکنیم، مشکل ایجاد کرده ایم.

عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها

۷

عوارض شایع عمدتاً شامل ناراحتی های ملایم گوارشی، تهوع، اسهال یا مدفوع نرم است.

♦ در صورت داشتن عوارض زیر باید با پزشک تماس گرفت:

استفراغ

اسهال آبکی شدید

دردهای شکمی شدید

پلاک های سفید بر روی زبان

وجود ترشح یا خارش ناحیه تناسلی خانم ها

حساسیت به نور آفتاب

♦ واکنش های آلرژیکی:

بعضی افراد به بعضی گروه های آنتی بیوتیک ها - عمدتاً گروه پنی سیلین ها - حساسیت دارند، در این صورت پزشک در صورت آگاهی، آنتی بیوتیک آن گروه را تجویز نخواهد کرد. علائم حساسیت شامل جوش های ریز قرمز، خارش، کهیر، ورم لب، صورت و زبان و موارد شدیدتر مثل سختی در تنفس و کاهش فشار خون می باشد.

در خانم ها علاوه بر موارد فوق

باید به نکات زیر توجه شود:

۷

۱ - ممکن است مصرف آنتی بیوتیک منجر به عفونت قارچی واژن شود، علت این مسئله این است که در اثر مصرف این داروها، باکتری های معمول و مفید که در واژن زندگی می کنند، کشته می شوند و در نتیجه قارچ به سرعت رشد می کند. علائم، شامل یکی یا بیشتر از این حالت هاست: خارش، سوزش، درد در زمان نزدیکی و ترشحات واژن.

۲ - آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود تاثیر قرص های خوراکی جلوگیری از بارداری کم شود، بنابراین ممکن است در طول دوره درمان با آنتی بیوتیک استفاده از روش های دیگر ضد بارداری لازم باشد که در این موارد باید از داروساز یا پزشک مشاوره گرفت.

۳ - درخانم های باردار، بعضی آنتی بیوتیک ها می توانند از جفت عبور کنند و به جنین صدمه برسانند. پزشک باید از تمام مسائل فوق آگاه باشد .