

نزلات البرد والأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى: لا تتعجل في تناول المضادات الحيوية



إذا كنت تعاني من التهاب في الحلق أو سُعال أو ألم في الجيوب الأنفية، فقد تُفكر في تناول المضادات الحيوية. فقبل كل شيء، أنت تشعر بالمرض، وتريد أن تتحسن بسرعة. لكن المضادات الحيوية لا تُساعد في علاج معظم إصابات عدوى الجهاز التنفسي، وقد تكون ضارة.

تقتل المضادات الحيوية البكتيريا وليس الفيروسات.

ومن ثم فإنها تُقاوم إصابات العدوى التي تُسببها البكتيريا. بينما معظم إصابات عدوى الجهاز التنفسي تكون ناجمة عن الفيروسات. ولا يُمكن علاج الفيروسات باستخدام المضادات الحيوية.

تُسبب الفيروسات الأمراض التالية:

- جميع نزلات البرد والأنفلونزا.
- معظم إصابات عدوى الجيوب الأنفية.
- معظم إصابات الالتهاب الشعبي (نزلات البرد الصدرية).
- معظم إصابات التهاب الحلق، خاصةً المصحوبة بالسعال أو سيلان الأنف، أو الصوت الأجهش، أو تقرحات الفم.

ويُمكن لهذه البكتيريا أن تُحدث عدوى مُقاومة للأدوية، وقد يصل الأمر لأن تُسبب إعاقة أو وفاة. وقد تنتشر البكتيريا المُقاومة أو الجراثيم الخارقة لتُصيب أفراد الأسرة وغيرهم.

المضادات الحيوية قد ينشأ عنها مخاطر.

فقد تُحدث اضطراباً في التوازن الطبيعي بين البكتيريا النافعة والضارة في الجسم. وقد تُسبب المضادات الحيوية ما يلي:

- الغثيان والقيء والإسهال الشديد.
- إصابات العدوى المهبلية.
- تلف الأعصاب.
- تمزق الأوتار.
- تفاعلات الحساسية المُهددة للحياة.

العديد من البالغين يذهبون إلى غرف الطوارئ بسبب الآثار الجانبية للمضادات الحيوية.

الإفراط في استخدام المضادات الحيوية يمثل مشكلة خطيرة.

الاستخدام الكثيف للمضادات الحيوية يُؤدي إلى توالد نسل من "الجراثيم الخارقة". وهذه الجراثيم الخارقة يُقصد بها البكتيريا التي تُصبح مُقاومة لتأثير المضادات الحيوية.

قد تكون بحاجة لتناول مُضاد حيوي إذا كنت مُصاباً بعدوى في الجهاز التنفسي. وبعض الأمثلة تتضمن:

الإصابة بعدوى الجيوب الأنفية والتي لا تتحسن خلال 7 أيام. أو أنها تتحسن ثم تعود لتتفاقم فجأة.

الإصابة بحمى تبلغ درجتها 39 °مئوية، أو حمى تزيد درجتها عن 38 °مئوية لمدة 3 أيام أو أكثر، مخاط أخضر أو أصفر، أو ألم في الوجه لمدة ثلاثة أيام أو أكثر على التوالي.

الإصابة بالالتهاب الرئوي البكتيري.

- قد تشمل الأعراض سُعال مصحوب بمخاط مُلون، وحمى لا تقل درجتها عن 38 °مئوية، قشعريرة، ضيق في التنفس، وألم في الصدر عندما تسحب نفساً عميقاً.
- يتم التشخيص عن طريق الفحص البدني والأشعة السينية على الصدر.

السعال الديكي (الشاهوق)

- الأعراض الرئيسية هي نوبات من السعال الشديد والسريع. وقد تنتهي النوبة بشهقة تُشبه صوت "الديك".
- وينبغي إجراء التشخيص باستخدام مسحة للحلق.
- وقد تحتاج عائلتك إلى تناول المضادات الحيوية أيضاً.

التهاب الحلق ببكتيريا المكورات العقدية

- تشمل الأعراض ألم مفاجئ في الحلق، وألم عند البلع، وحمى لا تقل درجتها عن 38° مئوية، وتورم الغدد.
- وينبغي إجراء التشخيص من خلال اختبار المكورات العقدية السريع، والذي يستخدم مسحة للحلق.

إذا وصف لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك المضادات الحيوية، فلا بد لك من اتباع تعليماته بدقة وتناول جميع الجرعات الموصوفة لك. فهذا يُساعد على منع نمو الجراثيم الخارقة.

نُبذة عن Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada هي حملة وطنية تهدف إلى الحد من الاختبارات والعلاجات غير الضرورية في مجال الرعاية الصحية. ومن وظائفها المهمة مساعدة الأطباء والمرضى على المشاركة في مناقشات تهدف إلى اتخاذ الخيارات الذكية والفعالة للرعاية الصحية.

كيف تم إنشاء هذا الكتيب:

هذا الكتيب مأخوذ عن كتيب مماثل تم استخدامه في حملة Choosing Wisely الأمريكية، التي نظمتها ABIM Foundation، وقد تم تعديله بتصريح مسبق ليكون ملائماً للمواطنين الكنديين. المراجعون الكنديون لهذا الكتيب هم د. واين جولد ود. جيروم ليس، جمعية الأحياء الدقيقة والطبية والأمراض المعدية في كندا (Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada).

هذا الكتيب مُوجه إليك لتستفيد منه قبل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وهو لا يحل بديلاً بأي حال عن المشورة الطبية والعلاج. استخدم هذا الكتيب على مسؤوليتك الخاصة.

كيفية إدارة حالات عدوى الجهاز التنفسي

حاول تجنب الإصابة بالعدوى.

اغسل يديك مراراً وبغناية بالماء والصابون العادي. واحصل على هذه اللقاحات:

- **لقاح البرد (الأنفلونزا).** احصل على هذا اللقاح مرة واحدة في السنة. ويُفضل تعاطيه في شهر أكتوبر/تشرين الأول أو نوفمبر/تشرين الثاني.

- **لقاح الالتهاب الرئوي.** عند بلوغك الخامسة والستين من العمر، احصل على حقن اللقاح، على أن يفصل بين الحقن عام. إذا كنت أصغر سناً وتُعاني مرضاً في القلب أو الرئة أو الكبد أو السكري أو مشكلات تتعلق بتعاطي الكحوليات أو التدخين، فاستشر مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان ينبغي لك تعاطي حقن اللقاح.

• لقاح Tdap الثلاثي ضد الكزاز والخناق والشاهوق

(السعال الديكي). يجب على جميع البالغين تعاطي هذا اللقاح مرة واحدة. ثم احصل على حقنة مُنشطة من لقاح الكزاز والخناق الثنائي كل 10 سنوات. يجب على النساء الحوامل تلقي حقنة لقاح Tdap الثلاثي خلال الثلث الأخير من الحمل.

تخفيف الأعراض.

- احصل على الكثير من الراحة واشرب الكثير من السوائل.
- استخدم أحد المرطبات وقم بتنظيفه يوميًا.

• تسكين الألم وتقليل الحمى من خلال:

أسيتامينوفين (Tylenol®) والأدوية المماثلة) أو إيبوبروفين (Advil®) والأدوية المماثلة)

- **لاحتقان الأنف** استخدم قطرة أو بخاخ محلول ملحي (ماء مالح مُعقم).

- **لتهدئة التهاب الحلق**، يُمكن غرغرة الفم بماء مالح، وشرب المشروبات الدافئة، أو تناول مأكولات أو مشروبات باردة لطيفة.

- **لتخفيف السعال**، استنشِق الأبخرة المُنبعثَة من الغالية أو الدُش. لتخفيف السعال الطفيف على المدى القصير، جرّب أحد أدوية السعال التي تُصرف بدون وصفة طبية والذي يحتوي على مادة دكستروميثورفان.