# Sipon, Trangkaso, at Iba pang Mga Sakit sa Palahingahan: Huwag Magmadaling Mag-antibiotic

Choosing Wisely Canada™

Kung namamaga ang lalamunan ninyo, kung may ubo, o pananakit sa sinus, malamang ay inaasahan na ninyong iinom kayo ng antibiotic. Dahil siyempre, masama ang inyong pakiramdam at gusto ninyong gumaling kaagad. Ngunit hindi nakakatulong ang mga antibiotic sa karamihan ng mga impeksyon sa palahingahan, maaari pa ngang makasama ito.

### Ang pinapatay ng antibiotic ay bakterya, hindi virus.

Nilalabanan ng antibiotic ang mga impeksyong dulot ng bakterya. Ngunit ang karamihan sa impeksyon sa palahingahan ay dulot ng virus. Hindi nagagamot ng antibiotic ang virus.

Ang mga sumusunod ay dulot ng virus:

- Lahat ng sipon at trangkaso.
- Halos lahat ng impeksyon sa sinus.
- Karamihan sa bronchitis (mga sipon sa dibdib).
- Karamihan sa mga pamamaga ng lalamunan, lalo na kung may ubo, tumutulong sipon, malat na boses, o mga sugat (sore) sa bibig.

### May mga panganib ang antibiotic.

Maaaring masira ng antibiotic ang natural na balanse ng katawan ng mabuti at masamang bakterya. Ang antibiotic ay maaaring magdulot ng:

- Pakiramdam ng pagsusuka (nausea), pagsusuka, at malubhang pagtatae.
- Mga impeksyon sa ari ng babae.
- Pinsala sa nerve.
- Punit na mga tendon.
- Mga reaksyon dahil sa alerhiya na nakakamatay.

Maraming taong nasa hustong gulang ang tumatakbo sa emergency room dahil sa mga side effect ng antibiotic.

### Ang labis na paggamit ng antibiotic ay malubhang problema.

Ang madalas na paggamit ng antibiotic ay nagbubunga ng “superbugs.” Ang mga ito ay bakterya na hindi na tinatablan ng antibiotic.

Maaaring magdulot ang mga ito ng impeksyong hindi tinatalaban ng gamot, pagkapinsala o kamatayan. Ang hindi tinatablang bakterya—ang superbugs—ay pwede ring kumalat sa mga kamag-anak at sa iba.

### Maaari ninyong kailanganin ng antibiotic kung kayo ay may impeksyon sa palahingahan. Ang ilang halimbawa ay:

May impeksyon kayo sa sinus na hindi gumagaling sa loob ng 7 araw. O di kaya ay matapos bumuti, ay biglang lumala ito.

Ang temperatura ng inyong lagnat ay 39 °C, o mas mataas ang lagnat sa 38 °C sa loob ng 3 araw o mahigit pa, uhog (mucus) na kulay berde o dilaw, pananakit sa mukha sa loob ng tatlo o mahigit pang sunod-sunod na araw.

## Pneumonia na dulot ng bacteria.

- Maaaring kasama sa mga sintomas ang ubo na may makulay na uhog, lagnat na hindi bababa sa 38 °C, pangingilig, kahirapan sa paghinga, pananakit ng dibdib kapag humihinga nang malalim.
- Ang pag-diagnose ay isinasagawa sa pamamagitan ng pisikal na pagsusuri at x-ray ng dibdib.

## Whooping cough o tusperina (pertussis).

- Ang mga pangunahing sintomas ay pag-atake ng matitindi, mabilis na pag-ubo. Na maaaring magtapos nang may tunog na "whoop".
- Ang pag-diagnose ay dapat suriin gamit ang pagkuha ng sampol (swab) sa lalamunan.
- Kailangan din ng antibiotic ng inyong pamilya.

## Strep throat.

- Kasama sa mga sintomas ang biglaang pananakit ng lalamunan, pananakit kapag lumulunok, lagnat na hindi bababa sa 38 °C, at namamagang mga glandula.
- Ang pag-diagnose ay dapat isagawa sa pamamagitan ng mabilisang strap test, na ito ay ang pagkuha ng sampol ng lalamunan.

Kung magreseta ang inyong tagapagbigay-alaga ng antibiotic, maingat na sundin ang mga direksyon at inumin ang lahat ng gamot ninyo. Makakatulong itong hadlangan ang pagkakaroon ng superbugs.

### Tungkol sa Choosing Wisely Canada

Ang Choosing Wisely Canada ay ang pambansang boses para mabawasan ang mga di-kinakailangang pagsusuri at paggagamot sa pangangalaga ng kalusugan. Ang isa sa pinakamahahalagang papel nito ay ang tulungan ang mga clinicians o doktor, gayundin ang mga pasyente na makalahok sa mga usaping humahantong sa matalino at epektibong opsyon sa pangangalaga.

#### Paano ginawa ang polyetong ito:

Ang polyetong ito ay hinango nang may pahintulot mula sa katulad na polyeto na ginamit sa US para sa kampanyang Choosing Wisely, na isinaayos ng ABIM Foundation. Ang mga pagbabago ay isinagawa upang matiyak ang kaangkupan sa madla ng Canada. Ang mga sumuri nito sa Canada ay sina Dr. Wayne Gold at Jerome Leis, Samahan ng Medikal na Mikrobiyolohiya at Nakakahawang Sakit Canada (Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada).

Ang polyetong ito ay para sa inyong paggamit kapag nakikipag-usap sa inyong tagapagbigay ng pangangalaga sa pangkalusugan. Hindi ito pamalit sa medikal na pagpapayo at paggagamot. Gamitin ang polyetong ito sa inyong sariling pakikipagsapalaran.

# Paano pamahalaan ang mga impeksyon sa palahingahan

## Subukang iwasan ang mga ito.

Hugasan nang madalas at mabuti ang inyong mga kamay ng malinis na tubig at sabon. At magpabakuna para dito:

- **Bakuna para sa trangkaso (flu o influenza).** Magpabakuna nito isang beses isang taon. Ang pinakamagandang panahon ay Oktubre o Nobyembre.
- **Bakuna para sa pneumonia.** Kapag naging 65 na kayo, magpabakuna nang dalawang beses nang may pagitan na isang taon. Kung kayo ay mas bata at may sakit sa puso, baga, o atay, diyabetes, mga problema sa alak, o kung naninigarilyo kayo, itanong sa inyong tagapagbigay ng pangangalaga kung dapat kayong magpabakuna ng mga ito.
- **Tdap na bakuna para sa tetanus, diphtheria, at pertussis (tusperina o whooping cough).** Dapat makapagbakuna ang mga taong nasa hustong gulang ng ganito, nang isang beses. Pagkatapos ay magpabakuna ng tetanus-diphtheria booster shot kada 10 taon. Dapat makapagpabakuna ang mga buntis ng Tdap sa kanilang ikatlong trimestre.

## Mga sintomas ng pagbuti.

- Magpahinga nang husto at uminom ng maraming likido.
- Gumamit ng humidifier at linisin ito araw-araw.
- **Bawasan ang pananakit at pababain ang lagnat sa pamamagitan ng:** Acetaminophen (Tylenol® at generic) o ibuprofen (Advil® at generic).
- **Para sa kakulangan ng ginhawa sa ilong** gumamit ng saline (tubig na may asin) na drops o spray.
- **Para mapaginhawa ang namamagang lalamunan**, magmumog ng tubig na may asin, uminom ng maligamgam na inumin, o kumain o uminom ng medyo malamig.
- **Para paginhawahin ang ubo**, suminghot ng mainit na singaw mula sa takuri o shower. Para sa banayad, mabilisang ginhawa, sumubok ng over-the-counter na gamot sa ubo na may dextromethorphan.