



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.

ما سبب تكوّن المُقاومات؟

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 و انتشار 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 الواجهة الخلفية.

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 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 تلقيك 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

