



مقاومت به آنتی بیوتیک ها (داروهای ضد میکروب)



مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت

کتاب ششم □ مصرف منطقی دارو



اجزای مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت



۱	اشکال دارویی و روش استفاده از آن‌ها	۲	مصرف منطقی دارو
۳	مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها	۴	گیاهان دارویی و داروهای گیاهی
۵	عوارض جانبی دارویی	۶	مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها (داروهای ضد میکروب)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت
کتاب ششم □ مصرف منطقی دارو



مقاومت به آنتی بیوتیک ها (داروهای ضد میکروب)

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو - دفتر نظارت بر تجویز و مصرف کالاهای سلامت
معاونت بهداشت - مرکز مدیریت شبکه

با همکاری:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
معاونت بهداشتی دانشگاه

عنوان و نام پدیدآور: مقاومت به آنتی بیوتیک ها (داروهای ضد میکروب) / گروه مولفان فاطمه رحمانی ... [و دیگران]: ویرایش علمی فاطمه سلیمانی، حمیدرضا بهرامی؛ تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت ... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار(رنگی).

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۳۷-۸۸-۵

فروست: مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت؛ کتاب ششم، مصرف منطقی دارو.

یادداشت: گروه مولفان ناصر کلانتری، فاطمه رحمانی، میترا توحیدی، فاطمه سلیمانی، نوشین محمدحسینی، مینو محرز و ...

یادداشت: تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، مرکز مدیریت شبکه، سازمان غذا و دارو،

دفتر نظارت بر تجویز و مصرف کالاهای سلامت، کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو.

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: میکروبها - - مقاومت به دارو

موضوع: آنتی بیوتیکها

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۰۴۱

رده بندی کنکره: ۱۷۷QR/م ۱۳۹۵

شناسه افزوده: رحمانی، فاطمه، ۱۳۴۵

شناسه افزوده: سلیمانی، فاطمه، ۱۳۵۰، ویراستار

شناسه افزوده: بهرامی، حمیدرضا، ویراستار

شناسه افزوده: ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۹۸۸۲۵

عنوان : مقاومت به آنتی بیوتیک ها (داروهای ضد میکروب)

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت - کتاب ششم : آشنایی با مصرف منطقی دارو)

طراحی آموزشی: فاطمه رحمانی

گروه مؤلفان: دکتر ناصر کلانتری - فاطمه رحمانی - میترا توحیدی - دکتر فاطمه سلیمانی - دکتر نوشین

محمد حسینی - دکتر مینو محرز - دکتر غلامحسن خدایی - دکتر سید کاظم فرهمند - دکتر محمدحسن

درخشان - دکتر فریده ابوالحسنی

ویرایش علمی: دکتر فاطمه سلیمانی - دکتر حمیدرضا بهرامی

تهیه شده در: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، مرکز مدیریت شبکه - سازمان

غذا و دارو، دفتر نظارت بر تجویز و مصرف کالاهای سلامت، کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو

طراحی و صفحه آرایی: محمد رضا شیخی

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵

تیراژ: ۹۰/۰۰۰ نسخه

ناشر: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۳۷-۸۸-۵

چاپ: حق چاپ برای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی محفوظ است. این کتاب غیر قابل فروش می باشد.

تجربه ثابت کرده است که برای دستیابی به توسعه‌ی پایدار، به همیاری تک‌تک افراد جامعه نیاز است. اعلام "Working together for health" تلاشی همسو به سوی سلامتی^۱ به عنوان شعار اصلی سال ۲۰۰۶ از طرف سازمان جهانی بهداشت، دلیلی بر این مدعا و نشانه اهمیت مشارکت مردم در تأمین سلامت است. توسعه‌ی سلامت که یکی از زیربنایی‌ترین ابعاد توسعه اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه‌های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، مسئولیت‌پذیری و اقدام عملی تک‌تک افراد برای تأمین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات، که بخش اعظم آنها را بانوان تشکیل داده و به شعار مشارکت اجتماعی بانوان جامعه عمل پوشانده اند، پیش‌تازان این همیاری عمومی هستند که داوطلبانه قدم در راه مشارکت مردم در تأمین و توسعه‌ی سلامت جامعه گذاشته‌اند. داوطلبان سلامت سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان منتقل کنند.

هدف مجموعه‌ی آموزشی داوطلبان سلامت آن است که در یادگیری دانستنی‌ها و مهارت‌های زندگی سالم به داوطلبان سلامت کمک کند و در فعالیت‌های فردی و گروهی، انتقال پیام‌ها به مردم و ترویج رفتارهای زندگی سالم و مولد راهنمای آنان باشد. چرا که تأمین سلامتی بدون افزایش دانش سلامت در تک‌تک افراد جامعه تحقق نخواهد یافت. بنابراین تشویق و ترغیب افراد برای فراگیری اصول اولیه حفظ سلامت خود و خانواده (Self care) مورد انتظار است.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است. چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش‌های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت محلات نیز تجربه‌ها و آموخته‌های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته‌اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه‌ی داوطلبان سلامت محلات و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش بهداشت را به باورها، تجربه‌ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنند. رضایت مندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان بهداشت کشور از محتوای اولین کتاب‌های سلسله انتشارات داوطلبان سلامت را می‌توان نشانه‌ی توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو - دفتر نظارت بر تجویز و مصرف کالاهای سلامت
معاونت بهداشت - مرکز مدیریت شبکه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت هایی تشکیل شده است؟

قسمت های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب، یک توضیح مختصر درباره موضوع آن آورده شده است تا بتوانید با اهمیت موضوع و جنبه های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی ها و مهارت هایی را به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آن ها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت ها فقط چند پیشنهاد هستند. چندین کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکاران تان خواهد رسید و می توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان عزیز در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه ریزی کنید، لازم است مردم محله خودتان را بهتر بشناسید، باورها و سنت های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آن ها را بدانید.

برای این منظور بحث هایی در لابلای درس های تان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده اند. برای اینکه بحث های «در محله» به واقعیت نزدیک تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سؤال هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می بینید، خلاصه ای از سؤال های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث های بسیار مهم «در محله» است.

با مطالعه این قسمت خواهید دانست که باید برای چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

■ **درس ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سؤال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع، در پاسخ هر سؤال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده اند. این فعالیت های آموزشی انواع مختلفی دارند، از جمله:

- | | |
|--|--|
| ☐ بحث عمومی | ☐ یک مشورت |
| ☐ کار گروهی | ☐ کار عملی |
| ☐ یک یا چند مسئله | ☐ بررسی نمونه |
| ☐ مشاهده | ☐ ماجرای تصویری |
| ☐ بازدید | ☐ داستان ناتمام |

این فعالیت ها برای یادگیری دانستنی های بهداشتی و کسب مهارت های عملی در هر درس گنجانده شده اند و در این فعالیت ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر داوطلبان در میان بگذارید.

هر درسی در انتها چند دانستنی بهداشتی دارد که در داخل يك مربع خاکستری آورده شده است. انتظار می رود این دانستنی ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

يك نوع خاص از فعالیت های آموزشی بحث های « در محله » است که در بالا توضیح داده شد. این بحث ها از مهمترین قسمت های کتاب هستند که کمک می کنند مطالب کتاب به واقعیت های جامعه شما نزدیکتر شود. نتیجه بحث های « در محله » در پایان دوره آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام ها:** آخرین سؤالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که: « چگونه پیام های مان را به مردم انتقال دهیم؟ ». فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد آن است که آموخته های تان را به مردم محله و همسایه های تان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و تمرین کرد. نتیجه بحث های « در محله » در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل مهم محله خودتان را شناسایی کنید و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و ... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای این که بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین « چهره به چهره » را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. دست آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با « ایفای نقش » اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت ها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می توانید به سؤال های « خودآزمایی » پاسخ دهید.

سؤال های « آیا می دانم؟ » مربوط به یادگیری دانستنی های بهداشتی است.

سؤال های « آیا می توانیم؟ » مربوط به کسب مهارت ها است.

سؤال های « آیا پیام های مان را به مردم منتقل کرده ایم؟ » مربوط به فعالیت هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سؤال های « آیا کارهای ما مؤثر بوده است؟ » مربوط به ارزشیابی فعالیت های شما است. با پاسخ به این سؤال ها می توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال های کارتان را بشناسید.

■ **چگونه فرایند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟**

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی، نگرش و عملکرد ۲۰ درصد از خانوارهای تحت پوشش خود را بر اساس سئوالات و چک لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب، بررسی نمایید و سه ماه پس از پایان آموزش هر کتاب مجدداً میزان تغییرات دانش، نگرش و عملکرد همان خانوارها توسط داوطلبان، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم؟

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت می بینید، دست نگه دارید. این مجموعه بیش از ۳۶ جلد کتاب دارد و شما می توانید بر حسب وضعیت محله خودتان و با کمک مربی خود کتاب هایی را انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست. وقت را با کتاب هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه داخل جلد این کتاب، قسمت های مختلف مجموعه آموزشی به شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در دوره آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه ای که مربی تعیین خواهد کرد، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر می گیرد. پس از پایان درس ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث ها و روش هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روشها را با شرایط فرهنگی محله خودتان مطابقت دهید.

به علاوه شما می توانید از تصاویر و نکته های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته هایی را فراموش کرده باشید می توانید با مراجعه به مربع های خاکستری آن ها را دوباره بخوانید.

ویک استفاده دیگر: شما می توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

مقدمه	۷
اهداف	۸
کاربردها	۹
اطلاعات مورد نیاز از محله	۱۰
۱- چرا مقاومت باکتری‌ها به آنتی بیوتیک‌ها به عنوان یکی از مشکلات سلامت جامعه اهمیت دارد؟	۱۱
۲- انواع میکروب کدام‌ها هستند و چگونه ما را بیمار می‌کنند؟	۱۵
الف- باکتری‌ها چه هستند و چگونه باعث بیماری می‌شوند؟	۱۵
ب- قارچ‌ها و ویروس‌ها چه هستند و چگونه موجب بیماری می‌شوند؟	۱۷
۳- چگونه می‌توان با میکروب‌های مضر مبارزه کرد؟	۲۱
الف- بدن ما چگونه با میکروب‌های بیماری‌زا مبارزه می‌کند؟	۲۱
ب- آنتی بیوتیک چیست و چگونه در درمان عفونت باکتریایی عمل می‌کنند؟	۲۳
۴- علل و عواقب گسترش مقاومت به آنتی بیوتیک چیست؟	۲۶
الف- مقاومت میکروبی چیست و چگونه ایجاد می‌شود؟	۲۶
ب- عواقب بی‌تأثیر شدن آنتی بیوتیک‌ها چیست؟	۲۷
ج- چه عواملی در مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها و مقاومت میکروبی مؤثر است؟	۲۹
۵- چگونه می‌توان از گسترش مقاومت میکروبی پیشگیری کرد؟	۳۴
الف- برای حفاظت از آنتی بیوتیک‌ها چه باید کرد؟	۳۴
ب- چگونه می‌توان از بروز عفونت (بیمار شدن) پیشگیری کنیم؟	۳۷
۶- برای درمان کدامیک از عفونت‌ها آنتی بیوتیک تجویز می‌شود؟	۴۰
الف- هنگام ابتلا به سرفه و عفونت‌های قفسه سینه چه اقدامی می‌توان انجام داد؟	۴۰
ب- آیا گلودردها با آنتی بیوتیک درمان می‌شوند؟	۴۳
ج- آیا برای درمان عفونت‌های گوش آنتی بیوتیک تجویز می‌شود؟	۴۴
د- آیا آنتی بیوتیک عفونت‌های سینوس‌ها (سینوزیت) را درمان می‌کند؟	۴۶
ذ- آیا هنگام ابتلا به اسهال مسافرتی نیاز به مصرف آنتی بیوتیک است؟	۴۹
ر- آیا هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیاز به مصرف آنتی بیوتیک است و چگونه می‌توان از سرماخوردگی پیشگیری کرد؟	۵۱
۷- اشکال دارویی آنتی بیوتیک و روش نگهداری و مصرف آن چگونه است؟	۵۵
۸- چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟	۵۷
خودآزمایی؟	۶۰
چگونه انتقال پیام‌های سلامتی به مردم را ارزیابی کنیم؟	۶۲
فهرست منابع	۶۶

مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها (داروهای ضد میکروب)

آنتی بیوتیک‌ها یا داروهای ضد میکروب داروهایی هستند که عفونت‌هایی را که بوسیله باکتری‌ها ایجاد می‌شود از بین می‌برند. کشف آنتی بیوتیک یکی از پیشرفت‌های مهم در تاریخ سلامت بشر است که منجر به کاهش در دورنج ناشی از بیماری و حفظ میلیون‌ها زندگی در ۷۰ سال گذشته شده است و امروز، هیچ یک از ما نمی‌تواند زندگی در دنیای بدون آنتی بیوتیک را تصور کند.

اگرچه پیدایش آنتی بیوتیک‌ها انقلابی در حرفه پزشکی و سلامت جوامع بود. اما به مرور زمان، استفاده نابجا و بیش از حد یا کمتر از میزان لازم آنتی بیوتیک‌ها در انسان و حیوانات، علاوه بر افزایش قابل توجه هزینه‌های درمانی و خطرات وسیع برای سلامت جامعه، منجر به پیدایش روندی که به رشد مقاومت‌های میکروبی در سراسر جهان شد. بطوری که امروزه جامعه بشری به دو دلیل مورد تهدید است: ۱. افزایش روز افزون مقاومت‌های میکروبی ۲. عدم توانایی در تولید آنتی بیوتیک‌های جدید. این خطر تاجایی است که دانشمندان هشدار داده‌اند که اگر این روند ادامه یابد آنتی بیوتیک‌ها دیگر کارایی لازم را نداشته و حتی قادر به تولید داروهای جدیدی از این گروه نیز نخواهند بود. همانگونه که در چند دهه اخیر تعداد بسیار اندکی آنتی بیوتیک جدید تولید شده است، در نهایت تمام خدمات پزشکی مدرن اعم از جراحی‌های بزرگ، پیوند اعضا و حتی شیمی درمانی سرطان‌ها با مشکل مواجه خواهد شد. کتابی که پیش رو دارید تلاشی است در راستای شناخت و توجه عموم مردم به اینکه چه موقع از آنتی بیوتیک‌ها استفاده شود و چه موقع از مصرف نابجای آن پرهیز شود.

اهداف

پس از پایان جلسه‌های آموزشی این کتاب انتظار می‌رود بتوانید:

۱. نقش آنتی بیوتیک‌ها را در سلامت جامعه توضیح دهید.
۲. انواع معمول و فراوان میکروب‌های بیماری‌زا را لیست کنید.
۳. روش‌های مبارزه با میکروب‌های بیماری‌زا را بیان کنید.
۴. عواملی که باعث مقاومت میکروب‌ها به داروهای آنتی بیوتیک می‌شود را شرح دهید.
۵. عواقب بی‌اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها را بیان نمایید.
۶. اشتباهات رایج بیماران و موارد کاربرد نادرست آنتی بیوتیک‌ها را فهرست کنید.
۷. راه‌های پیشگیری از گسترش مقاومت میکروبی را توضیح دهید.
۸. برخی عوارض جانبی آنتی بیوتیک‌ها را بیان کنید.
۹. راه‌های پیشگیری از بروز بیماری‌های میکروبی (عفونت‌ها) را بیان کنید.
۱۰. روش‌های مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا را لیست نمایید.



با یادگیری مطالب این کتاب خواهید توانست:

۱. اهمیت آنتی بیوتیک ها را در زندگی امروزی و سلامت جامعه برای خانواده ها توضیح دهید.
۲. خانوارهای محله را با علل بی تاثیر شدن آنتی بیوتیک ها (مقاومت میکروبی) در درمان بیماران آشنا کنید.
۳. عواقب مقاومت میکروب ها را به آنتی بیوتیک ها به عنوان یک تهدید جهانی برای خانوارها بیان کنید.
۴. به افراد محله بیاموزید چگونه از گسترش مقاومت میکروب ها پیشگیری کنند.
۵. خانوارهای محله را با برخی عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها آشنا کنید.
۶. راه های پیشگیری از بروز بیماری های میکروبی (عفونت ها) را به خانوارهای محله و اطرافیان آموزش دهید.
۷. روش های مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا را برای خانواده ها توضیح دهید.
۸. از مصرف بی رویه و نادرست آنتی بیوتیک ها پرهیز کنید.
۹. کسانی را که در محله شما تحت درمان با آنتی بیوتیک هستند راهنمایی کنید.
۱۰. روش استفاده و شرایط مناسب نگهداری آنتی بیوتیک ها را برای مردم محله و اطرافیان توضیح دهید.
۱۱. به خانوارهای محله و اطرافیان توضیح دهید که تشخیص بیماری و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک فقط به عهده پزشک است و برای دریافت آنتی بیوتیک به پزشکان اصرار نکنند.

اطلاعات مورد نیاز از محله



- برای این که بدانید مردم محله شما چه عقیده ای دارند.
- برای این که مهمترین نیازهای محله خود را شناسایی کنید.
- برای این که باورها و سنت های خوب مردم محله خودتان را تشخیص دهید.
- برای این که پیام های خودتان را با روش بهتری به مردم منتقل کنید.
- قبل از شروع فعالیت های آموزشی این کتاب به سؤالات زیر فکر کنید، در زندگی روزانه و معمولی خود با مردم همسایه ها به دنبال پاسخ آنها باشید و در حین بحث ها «در محله» به آنها پاسخ دهید. پاسخ این سؤالات در جلسات «چگونه پیام های مان را به مردم منتقل کنیم؟» استفاده خواهد شد.
- آیا مصرف آنتی بیوتیک ها در بین افراد محله امری شایع است؟
- مردم محله هنگام ابتلا به بیماری به چه کسانی مراجعه می کنند؟
- چه تعداد از افراد محله شما بر اساس تجارب شخصی و یا توصیه اطرافیان و تبلیغات دارویی رسانه ها اقدام به مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک ها می کنند؟
- مردم محله چه اطلاعاتی درباره مقاومت دارویی دارند؟
- آیا خانوارهای محله شما می دانند عواقب مصرف خود سرانه و بی رویه آنتی بیوتیک ها چیست؟
- اشتباهات رایج بیماران محله شما در استفاده از آنتی بیوتیک ها چیست؟
- آیا خانوارهای محله با برخی عوارض جانبی آنتی بیوتیک ها آشنا هستند؟
- آیا مردم محله شما راه های پیشگیری از مقاومت میکروبی را می دانند؟
- مردم محله چه اطلاعاتی درباره راه های پیشگیری از بروز بیماری های میکروبی (عفونت ها) دارند؟
- آیا خانوارهای محله شما می دانند روش های مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا چیست؟
- آیا افراد محله آنتی بیوتیک ها را در شرایط مناسب نگهداری می کنند؟



چرا مقاومت باکتری‌ها به آنتی بیوتیک‌ها به عنوان یکی از مشکلات سلامت جامعه اهمیت دارد؟

درس اول

▼ بحث گروهی

با راهنمایی مربی خود درباره سئوالات زیر بحث کنید.

آنتی بیوتیک چیست؟

آنتی بیوتیک‌ها چه نقشی در سلامت جامعه می‌توانند داشته باشند؟

به نظر شما چگونه باکتری‌ها در مقابل آنتی بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند؟

به عقیده شما علل مقاومت میکروب‌ها چیست؟

مقاومت باکتری‌ها به آنتی بیوتیک‌ها چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند؟

۱

دانستنی‌های سلامتی

□ آنتی بیوتیک‌ها یا داروهای ضد میکروب داروهایی هستند که عفونت‌هایی را که بوسیله باکتری‌ها ایجاد می‌شود از بین می‌برند. کشف آنتی بیوتیک یکی از پیشرفت‌های مهم در تاریخ سلامت بشر است که منجر به کاهش درد ورنج ناشی از بیماری و حفظ میلیون‌ها زندگی در ۷۰ سال گذشته شده است و امروز، هیچ یک از ما نمی‌تواند زندگی در دنیای بدون آنتی بیوتیک را تصور کند.



□ آنتی بیوتیک‌ها گروهی از داروها هستند که برای درمان عفونت ناشی از باکتری‌ها و انگل‌های خاصی استفاده می‌شود. آن‌ها گاهی اوقات آنتی باکتریال نامیده می‌شود.



□ آنتی بیوتیک‌ها را می‌توان از طریق دهان به عنوان مایعات، قرص، کپسول و یا به صورت تزریق دریافت کرد معمولاً، افرادی که نیاز به یک آنتی بیوتیک‌های تزریقی دارند در بیمارستان بستری می‌شوند، زیرا آن‌ها دچار یک عفونت شدید هستند.



□ آنتی بیوتیک‌ها به صورت کرم، پماد، لوسیون برای درمان برخی عفونت‌های پوستی نیز در دسترس هستند.



□ آنتی بیوتیک‌ها از طریق مقابله با عوامل بیماری‌زا باعث بقای زندگی می‌شوند، اما بعضی باکتری‌ها آنقدر قوی می‌شوند که می‌توانند مقابل این داروها مقاومت کنند و در نتیجه داروها بخوبی عمل نکنند، این یعنی مقاومت آنتی بیوتیکی. در این صورت انواع قوی‌تر باکتری‌ها کشته یا متوقف نمی‌شوند، بلکه می‌مانند، رشد می‌کنند و گسترش پیدا می‌کنند. این بار دیگر باکتری‌ها سخت‌تر کشته یا متوقف می‌شوند.

□ امروزه تجویز و مصرف غیر منطقی آنتی بیوتیک ها به یکی از معضلات مهم در جهان تبدیل شده است. به تخمین سازمان بهداشت جهانی، بیش از نیمی از داروهای تجویز شده، توزیع شده یا فروخته شده به طرز نامناسبی مصرف شده اند و نیم دیگر بیماران موفق به دریافت درست داروها نشده اند. مصرف بیش از حد یا کمتر از میزان لازم یا نادرست داروها منجر به هدر رفتن منابع ارزشمند و کمیاب و خطرات وسیع برای سلامتی جامعه خواهد شد.

□ تجویز بیش از حد به دلیل اصرار بیمار بر دریافت آنتی بیوتیک از پزشک، درمان خودسرانه و فروش بدون نسخه آنتی بیوتیک ها در داروخانه ها، تبلیغات شرکت های داروسازی برای استفاده از آنتی بیوتیک های قویتر و جدیدتر، نقش کمرنگ داروسازان در راهنمایی درمانی و تجویز دارو در تمامی کشورهای جهان منجر به معضل مقاومت میکروبی شده است. این بدان معنی نیست که بیماران و پزشکان از مصرف آنتی بیوتیک ها اجتناب کنند، بلکه باید تاکید نمود که آنتی بیوتیک ها در صورت تجویز و مصرف صحیح نجات بخش جان بسیاری از انسانها خواهند بود.

□ مقاومت به آنتی بیوتیک در حال حاضر یکی از مشکلات اساسی سیستم بهداشتی است. تقریباً تمام گونه های باکتری به آنتی بیوتیک ها مقاوم تر شده اند و به درمان با این داروها کمتر پاسخ می دهند. این باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک می توانند خیلی سریع در بین اعضاء خانواده، همکلاسی ها و همکاران منتشر شوند. درمان جامعه مبتلا به نوع جدیدی از بیماری های عفونی مشکل تر و پرهزینه تر است

□ مقاومت آنتی بیوتیکی بطور آشکار باعث خطر برای افرادی می شود که عفونت ساده ای داشته و در صورت درمان تحت نظارت پزشک می توانستند بخوبی بهبود یابند، اما با مصرف نابجای آنتی بیوتیک در دفعات قبل، باعث بی تاثیر شدن این داروها شده اند.

□ بزرگترین مشکل موجود مواجه با گسترش مقاومت چند وجهی میکروب های مقاوم است. به طوری که یک میکروب به بیش از یک داروی ضد میکروبی مقاوم می شود. وقتی میکروب ها مقاوم به درمان هستند مجبور می شویم از داروهای قوی تر با اثرات جانبی بیشتر استفاده کنیم.

□ نتیجه کاربرد وسیع آنتی بیوتیک ها، به وجود آمدن عوامل بیماریزای مقاوم بوده که خود نیاز به تولید همیشگی انواع جدیدتر آنتی بیوتیک ها را ایجاد کرده است. متأسفانه سرعت توسعه داروهای جدیدتر کاهش قابل توجهی یافته است. لذا لازم است در آینده از تجویز غیر ضروری این داروها توسط پزشکان پرهیز شود. این تجویزها که به طور گسترده و معمولاً توسط درخواست شدید بیماران و کمبود وقت پزشکان در اقدامات تشخیصی صورت می گیرد لازم است به سمت تجویز محتاطانه و دقیق آنتی بیوتیک ها پیش برود.

آیا مصرف آنتی بیوتیک‌ها در میان مردم محله شما امری شایع است؟

چه کسانی از افراد محله را می‌شناسید که به هنگام بیماری به طور بی رویه از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌کنند؟

آنان آنتی بیوتیک مصرفی را با تجویز و یا توصیه چه کسانی استفاده می‌کنند؟

آیا همیشه درمان با آنتی بیوتیک باعث بهبودی آنان شده است؟

آگاهی‌های مردم محله شما در خصوص مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها و عواقب این معضل سلامتی چیست؟

شما چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

مسائل شناسایی شده در محله

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

انواع میکروب کدام ها هستند و چگونه ما را بیمار می کنند؟



الف - باکتری ها چه هستند و چگونه باعث بیماری می شوند؟

درس دوم

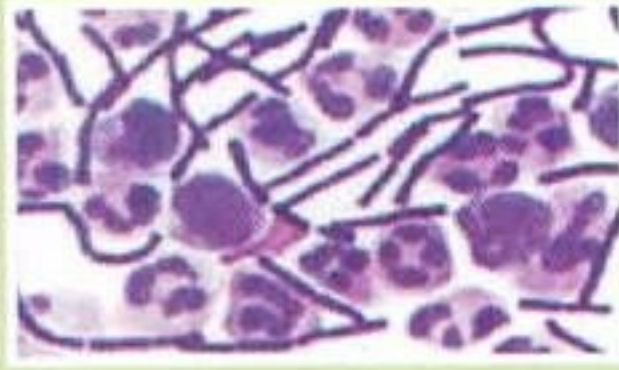
▼ بحث عمومی

آیا در بین شما و یا اطرافیان تان کسی بیمار است؟
اگر بلی، نام بیماری او چیست؟
به نظر شما چه چیزی باعث ایجاد بیماری شده است؟
به عقیده شما میکروب چیست؟
میکروب ها کجا یافت می شوند؟
آیا تمام میکروب ها بیماری زا هستند؟
از مربی خود بخواهید در باره گروه های اصلی میکروب ها و اینکه چگونه باعث ایجاد بیماری می شوند برای تان صحبت کند.

۲

دانستنی های سلامتی

میکروب ها: موجودات زنده ای هستند که به اشکال و گونه های مختلف وجود دارند. این موجودات بسیار ریز و کوچک هستند و فقط با میکروسکوپ دیده می شوند و آنها تقریباً در هر جایی از کره زمین پیدا می شوند و می توانند برای انسان ها مفید یا مضر باشند. با وجود کوچکی بیش از اندازه، میکروب ها در اندازه ها و شکل های مختلف یافت می شوند.

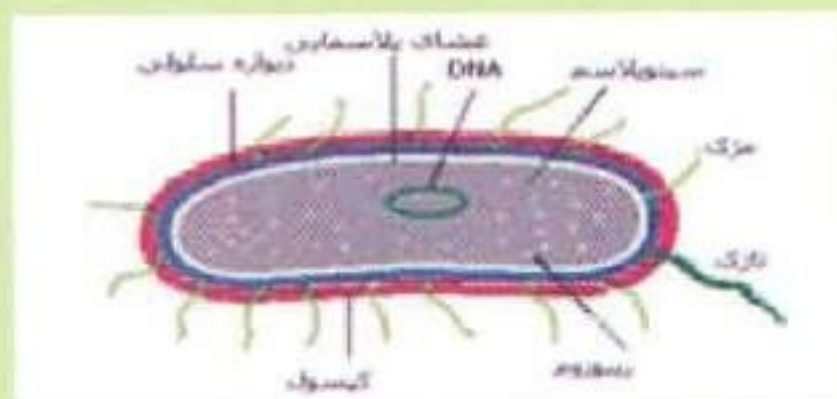


□ سه گروه اصلی از میکروب‌ها شامل : باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها هستند.

□ **باکتری‌ها:** موجودات بسیار کوچکی هستند که در اشکال و اندازه‌های مختلف وجود دارند. آنها

تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار تقسیم می‌شوند (هر سلول به دو سلول تقسیم می‌شود) این بدان معنی است که در طول یک شب، یک سلول باکتری می‌تواند بیش از یک میلیارد باکتری جدید تولید کند.

□ باکتری‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی ما دارند، و در واقع همین موجودات کوچک کمک کردند تا سیاره ما قابل زندگی کردن باشد، اما گروهی از آنها می‌توانند بیماری ایجاد نمایند.



□ باکتری‌ها در اشکال مختلفی وجود دارند، از نظر علم پزشکی دو شکل کروی (کوکسی) و باکتری میله‌ای شکل (باسیل) از اهمیت بیشتری برخوردار است.



□ باکتری‌ها تقریباً در هر محیطی حضور دارند، به عنوان مثال در خاک، در هوا، در حیوانات و گیاهان. آنها در سراسر بدن ما در پوست، دهان ما و در روده ما یافت می‌شوند، بیشتر آنها بی‌خطر هستند و حتی مفید می‌باشند.

□ باکتری‌هایی که در روده ما زندگی می‌کنند به هضم غذا کمک می‌کنند. حدود ۵۰۰ نوع باکتری در روده انسان زندگی می‌کنند و بیش از ۷۰ درصد باکتری‌ها غیر بیماری‌زا و بی‌ضرر هستند.

□ باکتری‌ها اعمال مهمی در زندگی ما دارند. گروهی از باکتری‌ها کاملاً مفید می‌باشند. مثلاً در تولید مواد غذایی نقش دارند، مثل تولید ماست و پنیر. برخی از آنها در تولید داروها مفید می‌باشند که آنتی بیوتیک نامیده می‌شوند. برخی از باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش ما به هضم غذا کمک می‌کنند. برخی در تولید ویتامین‌ها نقش دارند.

□ برخی از باکتری‌ها به طور بالقوه می‌توانند ما را بیمار کنند. این باکتری‌ها به عنوان پاتوژن (بیماریزا) شناخته می‌شوند مثل باکتری استافیلوکوک.

□ فاصله بین زمان ورود باکتری به بدن ما و ایجاد بیماری می‌تواند در باکتری‌ها و انسان‌های مختلف متفاوت باشد. برخی از باکتری‌ها سریعاً باعث ایجاد بیماری می‌شوند، برخی از باکتری‌ها نیز می‌توانند برای سال‌ها در بدن ما زندگی کنند، و تا زمانی که شرایط مساعد نباشد موجب بیماری نمی‌شوند.

□ باکتری‌ها به دوروش باعث بیماری می‌شوند:

* به وسیله گسترش در سراسر بدن ما.

* به وسیله تولید مواد سمی (توکسین) پس از ورود به بدن ما (مانند باکتری استافیلوکوک).

□ باکتری برای اینکه ما را بیمار کند ابتدا باید وارد بدن ما شود، بعد از دستگاه ایمنی ما عبور کند. و ما زمانی بیماری را احساس می‌کنیم که بدن ما نسبت به عفونت واکنش نشان دهد.

ب- قارچ‌ها و ویروس‌ها چه هستند و چگونه موجب بیماری می‌شوند؟

درس سوم

▼ بررسی چند نمونه

۱- اکبر آقا بنا (که غالباً پوتین می‌پوشد) می‌گوید طی ۱۰ روز گذشته بین انگشتان دوم، سوم و چهارم پای او خارش شدید، پوسته پوسته و ترک‌های دردناک داشت. او به پزشک مراجعه می‌کند و پزشک به او می‌گوید دچار بیماری پای ورزشکاران شده و ضمن توصیه‌های بهداشتی، برای یک هفته پماد جلدی ضد قارچ تجویز نموده است.

۲- فریده خانم می‌گوید دو روز گذشته بر روی لبش احساس ناراحتی و سوزش می‌کرد که بسیار هم دردناک بود، زهرا خانم همسایه به او گفته است این علائم تبخال است و بهتر است از یک کرم نرم‌کننده و بتادین استفاده کند، ولی فریده خانم به توصیه خواهرش به پزشک مراجعه کرده و پزشک نیز با تشخیص تبخال برای او کرم ضد ویروس تجویز می‌کند تا به مدت ۵ روز، روزانه ۵ بار استفاده کند.

۳- شهین خانم با علائم سرفه و تب به پزشک مراجعه می‌کند و پزشک با تشخیص آنفلوآنزا برای او استامینوفن تجویز نموده و توصیه کرده در منزل استراحت کند و علاوه بر رعایت بهداشت فردی، نوشیدنی‌های گرم و سوپ بخورد.

درباره هر یک از نمونه‌ها بحث کنید و به کمک مربی به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.

به نظر شما در هر یک از نمونه‌های بالا کدام گروه از میکروب‌ها باعث بیماری شده است؟

به عقیده شما اگر درمان طبق دستور پزشک (در مدت لازم و به‌طور منظم) انجام نشود چه اتفاقی می‌افتد؟

آیا ممکن است این بیماری‌ها به افراد دیگر منتقل شود؟

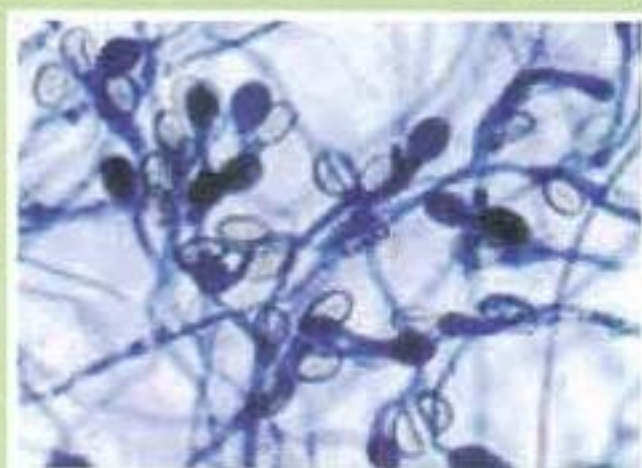
اگر بلی، چگونه این عارضه‌ها به دیگران سرایت می‌کند؟

به نظر شما برای پیشگیری از سرایت این بیماری‌ها چه باید کرد؟

۳

دانستنی‌های سلامتی

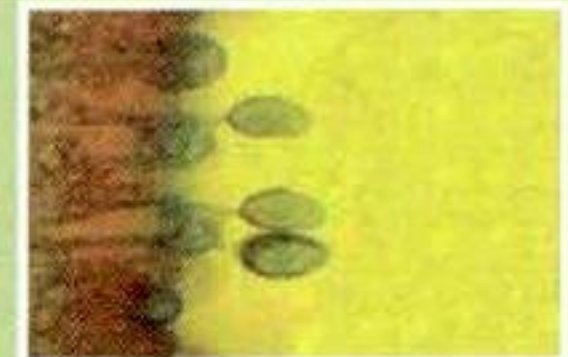
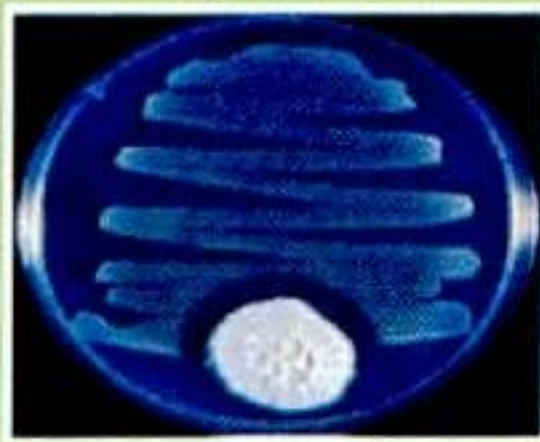
❑ **انگل‌ها و قارچ‌ها** باعث بیماری‌های انگلی هستند. به این معنا که آن‌ها در بدن میزبان زندگی می‌کنند و از غذای میزبان استفاده می‌کنند و لی در عوض سودی برای میزبان ندارند.



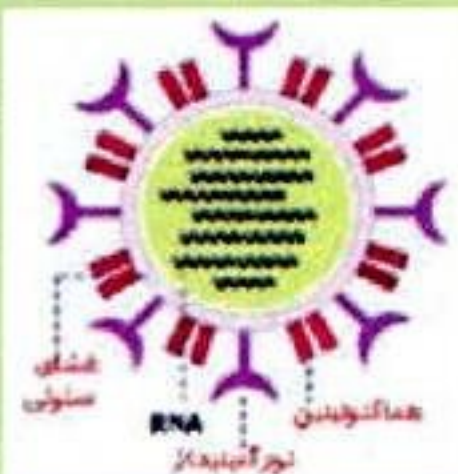
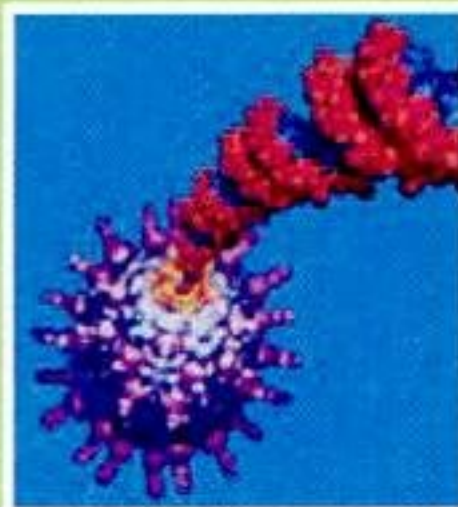
❑ بسیاری از گونه‌های قارچ وجود دارد اما تنها چند نوع از آن قادر به ایجاد بیماری هستند.

❑ قارچ‌ها بزرگترین گونه‌های میکروبی هستند. قارچ‌ها نیز مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها در همه جایافت می‌شوند از جمله روی گیاهان، در هوا و در آب و می‌تواند موجب بیماری شوند. کپکی که روی نان رشد می‌کند نوعی قارچ است. بعضی از داروها (آنتی بیوتیک‌ها مثل پنی سیلین) از قارچ‌ها تهیه می‌شوند.

❑ قارچ‌ها گروه متنوعی از میکروب‌ها هستند. اکثریت آنها نمی‌توانند در انسان بیماری ایجاد نمایند، فقط در حدود ۱۸۰ گونه از ۲۵۰,۰۰۰ گونه قارچ شناخته شده، ممکن است باعث ایجاد بیماری در انسان شوند. قارچ‌ها می‌توانند بیماری‌هایی مانند پای ورزشکاران، برفک و عفونت‌های موضعی یا عمومی در بدن ایجاد نمایند.



داروهایی که برای درمان عفونت های قارچی استفاده می شوند، ضد قارچ ها هستند که مانند آنتی بیوتیک ها موجب توقف عملکرد معمول قارچ ها می شوند. اما تنوع داروهای ضد قارچ مانند آنتی بیوتیک ها نیست، و تنها اخیراً تعداد کمی ضد قارچ نسبتاً موثر ساخته شده اند.



❑ ویروس ها کوچکترین گونه های میکروبی هستند، و باید جهت تکثیر،

در درون بدن میزبان زندگی کنند. به عبارتی در محیط خارج سلولی وجود دارند ولی غیر فعال هستند و فقط در درون سلول های زنده تکثیر می یابند و مثل انگل ها برای زنده ماندن به سلول میزبان نیاز دارند. آنها باعث طیف وسیعی از بیماری ها، از سرماخوردگی تا ایدز می شوند.

❑ ویروس ها به اشکال و اندازه های مختلفی وجود دارند. برخی از

ویروس ها به شکل یک جواهر برش دار دارای وجوه مختلف (معروف به چند وجهی) هستند، برخی از ویروس ها شکل بیضی مانند دارند، برخی تخم مرغی شکل هستند، برخی از ویروس ها دارای پوششی به نام کت ویروسی هستند و برخی دراز و نازک می باشند.

❑ ویروس ها: مثل باکتری ها تقریباً در هر جایی یافت می شوند، در خاک

در هوا، در سطوح یا در بدن حیوانات و گیاهان.

❑ آنها زمانی که در بدن میزبان تقسیم شوند و ویروس های بیشتری را تولید

نمایند موجب بروز عفونت می شوند. ویروس ها اغلب به صورت اختصاصی موجب بروز عفونت میشوند، ویروس های گیاهی فقط در گیاهان و برخی از ویروس ها فقط در حیوانات ایجاد عفونت می نمایند.

❑ ویروس ها با آلوده کردن سلول های بدن، ما را بیمار می کنند. آنها سلول های میزبان را فریب می

دهند به طوری که سلول میزبان تعدادی ویروس جدید می سازد. ویروس های جدید در بدن ما گسترش پیدا می کنند، و سلول های بیشتری را آلوده می سازند که منجر به تولید ویروس های بیشتری می شوند. به علت اینکه سلول میزبان سرگرم تولید ویروس های جدید می باشد، نمی تواند عمل طبیعی خود را

انجام دهد، بنابراین ما احساس بیماری می کنیم. اغلب سلول آلوده به یک ویروس می میرد و در این زمان علائم بالینی بیماری نمایان می گردد.

□ آنتی ویرال ها (ضد ویروس ها) داروهایی هستند که برای کشتن و یا جلوگیری از رشد ویروس ها به کار می روند.

□ درمان عفونت ویروسی نسبت به درمان عفونت های باکتریایی بسیار سخت تر است، به دلیل اینکه ویروس ها در داخل سلول های ما زندگی می کنند و برای سیستم ایمنی بدن سخت تر است که آنها را ببیند و به آنها حمله کند.

□ هرچند که امروزه داروهای ضد ویروسی برای درمان عفونت های ویروسی وجود دارد، واکسن های زیادی برای جلوگیری از سرایت بسیاری از ویروس ها مثل آبله، تب زرد، سرخک، آبله مرغان، سرخجه و تولید شده اند.

□ بیماری های ویروسی با آنتی بیوتیک درمان نمی شوند.

در محله ▼

چه تعداد از افراد محله مکرراً بیمار می شوند؟

آیا مردم محله شما می دانند از چه داروهایی برای از بین بردن باکتری ها استفاده می شود؟

افراد محله چه اطلاعاتی در باره بیماری های قارچی و یا ویروسی دارند؟

مسائل شناسایی شده در محله

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵



چگونه می‌توان با میکروب‌های مضر مبارزه کرد؟

الف - بدن ما چگونه با میکروب‌های بیماری‌زا مبارزه می‌کند؟

درس چهارم

▼ سخنرانی

از مربی خود بخواهید برای شما توضیح دهد که چگونه بدن ما با میکروب‌های بیماری‌زایی که وارد بدن می‌شوند مبارزه می‌کند و ضمن سخنرانی به سؤالات زیر پاسخ دهد. خلاصه‌ای از آنچه برداشت می‌کنید در مقابل هر سؤال بنویسید.

چگونه بدن ما از ورود میکروب‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند؟

اگر میکروب وارد بدن ما شود سیستم ایمنی چگونه با میکروب مبارزه می‌کند؟

چه اتفاقی می‌افتد که ما احساس بیماری می‌کنیم؟

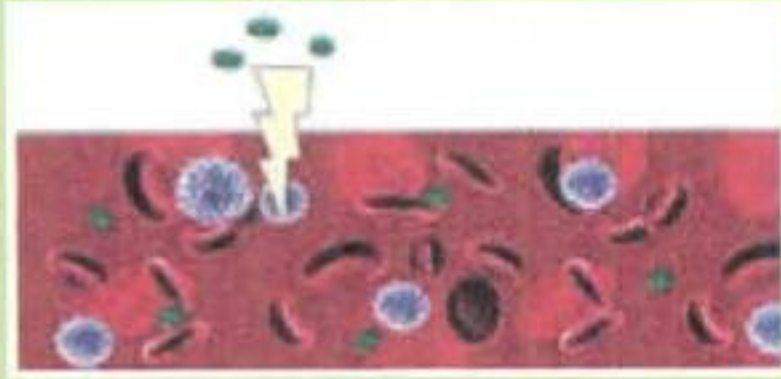
چرا وقتی واکسن بیماری را می‌زنیم به بیماری مبتلا نمی‌شویم؟

اگر بدن ما نتواند با میکروب مبارزه کند چه باید کرد؟

۴

دانستنی‌های سلامتی

- ما همیشه برای مبارزه با عفونت‌ها به دارو نیاز نداریم. بدن ما هر روز بدون اینکه ما متوجه شویم در حال مبارزه سخت با میکروب‌های بیماری‌زایی است که برای بیمار کردن ما وارد بدنمان می‌شوند.
 - بدن ما برای متوقف کردن میکروب‌های بیماری‌زا سه وسیله دفاعی دارد:
- ۱ - اولین روش مبارزه بدن ما، جلوگیری از ورود میکروب‌ها به بدن است:



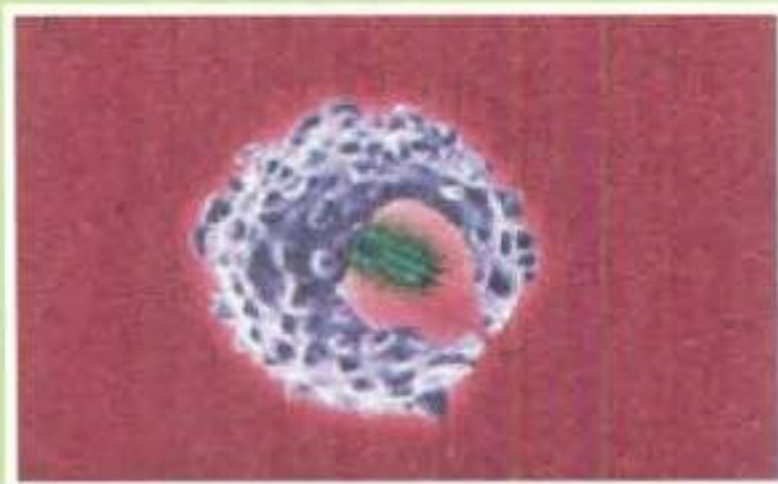
پوست: پوست از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری می‌کند مگر اینکه بریده و یا زخمی شود. حتی در هنگام بریدگی، پوست بدن با کمک خون و ایجاد سریع لخته در محل بریدگی سعی می‌کند تا از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری کند.

سیستم تنفس: ترشحات و مخاط و موهای بینی از ورود میکروب‌ها به شش‌ها و راه‌های هوایی جلوگیری می‌کنند.

چشم‌ها: اشک چشم با شستن مداوم چشم و همچنین تولید ماده شیمیایی به نام آنزیم، میکروب‌ها را از بین می‌برد.

۲- دومین روش مبارزه بدن ما با میکروب‌های بیماری‌زا، دفاع غیر اختصاصی به کمک گلبول‌های سفید خون است:

* به گلبول‌های سفید خون فاگوسیت می‌گویند. آن‌ها به عنوان اولین خط دفاعی، هر جسم خارجی که وارد بدن شود را می‌خورند و میکروب‌های خورده شده را در درون خود هضم می‌کنند.



* به گلبول‌های سفید، سیستم دفاع غیر اختصاصی می‌گوییم زیرا آن‌ها هر چیزی را که بیگانه بدانند می‌خورند.
* فعالیت گلبول‌های سفید سبب ایجاد قرمزی، افزایش جریان خون و خروج مایعات و تورم در محل آسیب دیده می‌شود.

۳- سومین روش مبارزه بدن ما با میکروب‌های بیماری‌زا، دفاع اختصاصی است:



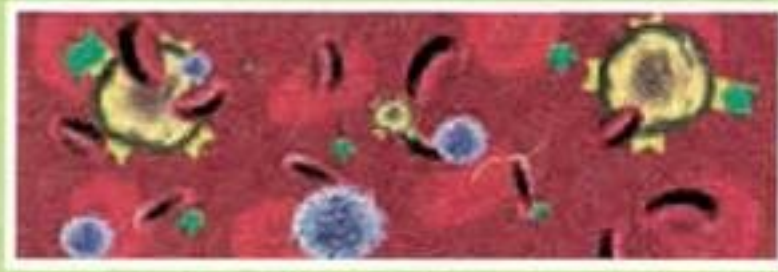
□ یکی از راه‌های دفاع اختصاصی ترشح ماده‌ای به نام آنتی بادی است.

وقتی یک میکروب به بدن ما وارد می‌شود، سلول‌های مخصوص ایمنی بدن، مطابق آن میکروب موادی می‌سازند به نام آنتی بادی که موجب نابودی آن میکروب می‌شود. البته این کار به زمان بیشتری نیاز دارد.

□ بنابراین سیستم ایمنی یا دفاعی بدن برای هر گونه میکروب یک نوع آنتی بادی اختصاصی تولید می‌کند که این مواد گاهی سالها در بدن ما می‌مانند و در مقابل آن میکروب خاص نوعی ایمنی ایجاد می‌کنند.



□ کاری که ما با تزریق واکسن که حاوی میکروب خاصی ولی کشته شده و یا ضعیف شده است، می‌کنیم و بدن را مجبور به تولید مواد آنتی بادی می‌شود.



□ به همین دلیل است که در مورد برخی از بیماری ها وقتی یک بار به آن مبتلا می شویم و یا واکسن آن بیماری را می زنیم، دیگر به بیماری مبتلا نمی شویم. زیرا سیستم ایمنی ما که قبلا آن میکروب را در بیماری و یا در واکسن دیده، آن را می شناسد و آنتی بادی مخصوص آن میکروب در بدن ما وجود دارد.

□ برخی از عفونت ها، مانند سرماخوردگی، توسط سیستم ایمنی بدن ما درمان می شود. این امر ممکن است چند روز طول بکشد، اما ما فقط باید کمی استراحت کنیم و اجازه دهیم بدن ما، با عفونت مبارزه کند.



□ با این حال، گاهی اوقات سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی قدرتمند نیست تا از شر میکروب هایی که به بدن ما حمله کرده است خلاص شود. در این زمان است که سیستم ایمنی ما نیاز به کمی کمک دارد. این جایی است که آنتی بیوتیک ها مفید هستند. آن ها به سیستم ایمنی بدن ما در مبارزه برای درمان عفونت، کمک می کنند این بسیار مهم است که قبل از انتخاب داروی ضد میکروب و استفاده از آن بدانیم چه میکروبی موجب عفونت شده است.

ب - آنتی بیوتیک چیست و چگونه در درمان عفونت باکتریایی عمل می کنند؟

درس پنجم

▼ بررسی چند نمونه

- ۱- مرضیه خانم باعلائم درد زیردل به پزشک مراجعه کرد وبا تشخیص آزمایشگاهی، پزشک با عنوان عفونت ادراری برایش نوعی آنتی بیوتیک تجویز کرد.
- ۲- مریم خانم می گوید پسرش رضا رابه علت گلودرد نزد پزشک برد وپزشک پس از تشخیص آزمایشگاهی کشت ترشحات گلو با عنوان گلودرد چرکی برای او آنتی بیوتیک تجویز کرده است.

درباره هریک از نمونه ها بحث کنید.

اگر شما هم نمونه های دیگری را سراغ دارید که پزشک برای بیمار آنتی بیوتیک تجویز کرده است برای سایر داوطلبان بیان کنید.

▼ سخنرانی

با برنامه قبلی نمونه‌هایی از اشکال دارویی آنتی بیوتیک را که در منزل دارید، به کلاس بیاورید و از مربی خود بخواهید برای شما در باره آنتی بیوتیک‌ها توضیح دهد و به سؤال‌های زیر پاسخ دهد.

آنتی بیوتیک‌ها کدام یک از عفونت‌های میکروبی را از بین می‌برند؟

آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی چگونه عمل می‌کنند؟

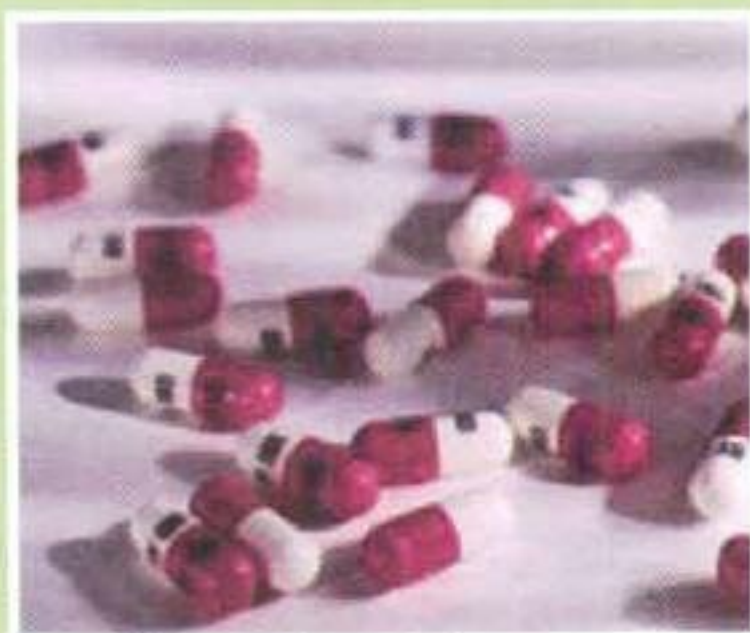
۵

دانستنی‌های سلامتی

□ آنتی بیوتیک‌ها یا داروهای ضد میکروب داروهایی هستند که عفونت‌هایی را که بوسیله باکتری ایجاد می‌شود از بین می‌برند.

□ آنتی بیوتیک اساساً به ترکیبات طبیعی تولید شده بوسیله میکروب‌ها (نظیر باکتری‌ها و قارچ‌ها) اطلاق می‌شود که باکتری مولد بیماری در انسان یا حیوان را از بین می‌برد. تعدادی از آنتی بیوتیک‌ها نیز ترکیبات صنعتی هستند که قادرند باکتری‌ها را کشته یا رشدشان را متوقف نمایند. مواد ضد میکروب به هر دو این ترکیبات طبیعی و صنعتی اطلاق می‌شود.

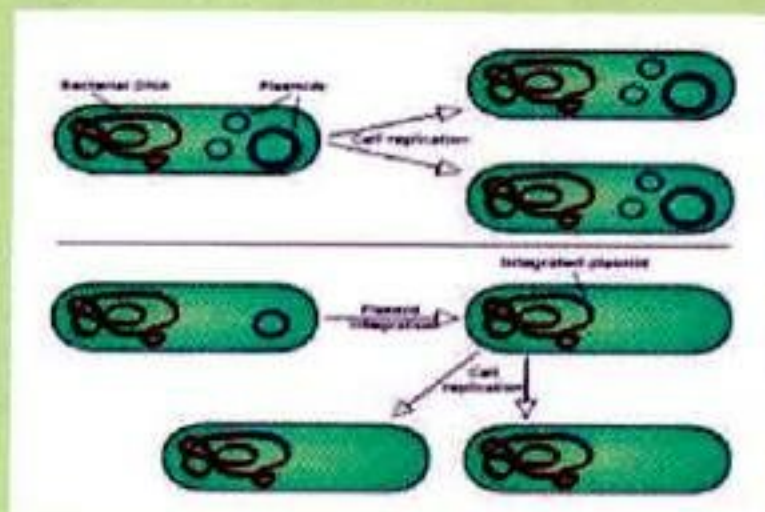
□ آنتی بیوتیک‌ها به صورت‌های زیر عمل می‌کنند:



* تمام آنتی بیوتیک‌ها به یک روش عمل نمی‌کنند. برخی از آنتی بیوتیک‌ها باکتری را می‌کشند که، آنها را به عنوان باکتریوسید می‌شناسند و بقیه که از رشد باکتری جلوگیری می‌کنند به نام باکتریواستاتیک نامیده می‌شوند.



* گروه‌های مختلف آنتی بیوتیک اعمال گوناگونی بر روی باکتری‌ها دارند. بعضی در مرحله ساخت دیواره سلولی باکتری‌ها دخالت می‌نمایند. تمام باکتری‌ها دارای دیواره سلولی اند که باکتری را از محیط محافظت می‌نماید، و به سلول باکتری کمک می‌کند که محتویات درون خود را نگهداری کند.



* بعضی از آنتی بیوتیک ها منجر به توقف ساخت مواد شیمیایی لازم برای بقای باکتری می شوند.

بعضی با مداخله در مواد ژنتیکی باکتری موجب توقف تکثیر (تقسیم باکتری به دو سلول) می شوند.

□ بنابراین عمل آنتی بیوتیک ها به روش های مختلف است، و اما آنتی بیوتیک ها بر روی باکتری های مختلفی تاثیر می گذارند.

□ بعضی آنتی بیوتیک ها روی عده زیادی از باکتری ها موثر هستند لذا به این دسته از آنتی بیوتیک ها، وسیع الطیف گویند و بعضی فقط روی عده کمی اثر می کنند که آنها را با طیف محدود می نامند.

□ اگر شما مبتلا به يك عفونت باکتریایی شده باشید خیلی مهم است که نوع باکتری شناخته شود تا بتوانید آنتی بیوتیک اختصاصی آن عفونت را استفاده کنید.

در مرحله ▼

آیا مردم محله شما می دانند چگونه بدن ما با میکروب های بیماریزا مبارزه می کند؟

چه تعداد از افراد محله با داروهای آنتی بیوتیک آشنا هستند؟

آیا آنان می دانند آنتی بیوتیک ها بر روی کدام یک از عفونت ها موثر هستند؟

شما چگونه آنان را راهنمایی می کنید؟

مسائل شناسایی شده در محله

۱

۲

۳



علل و عواقب گسترش مقاومت به آنتی بیوتیک چیست؟

الف - مقاومت میکروبی چیست و چگونه ایجاد می شود؟

درس ششم

▼ سخنرانی

از مربی خود بخواهید در باره سؤال های زیر برای شما توضیح دهد. خلاصه ای از پاسخ مربی را در مقابل هر سؤال بنویسید.

مقاومت به آنتی بیوتیک ها چیست؟

چرا استفاده از آنتی بیوتیک ها باعث گسترش باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک می شود؟

چگونه باکتری ها در مقابل آنتی بیوتیک ها مقاوم می شوند؟

۶

دانستنی های سلامتی

□ مقاومت میکروبی تنها بدان معنی است که میکروب ها راه متوقف کردن داروها را برای کشتن و یا ضرر زدن به آنها می یابند.

□ هر یک از میکروب ها به طور طبیعی قابلیت تبدیل شدن به میکروب مقاوم در مقابل دارو های مختلف را دارند. آنچه باعث گسترش مقاومت میکروبی می شود. این است که اکثر میکروب ها بسیار به سرعت در حال زاد و ولد و تکثیر هستند و در این روند با استفاده از فرصت شناسایی داروها، از میان میکروب های در حال تکثیر به طور تصادفی ممکن است یک میکروب جدید به یک داروی ضد میکروبی مقاوم شود. از آنجا که میکروب های غیر مقاوم به عنوان میکروب حساس به داروی ضد میکروبی توسط دارو کشته شده اند، میکروب های مقاوم در برابر دارو زنده می مانند و وقتی در آینده عفونتی با این میکروب مقاوم رخ می دهد داروی ضد میکروبی نمی تواند بر میکروب مقاوم موثر باشد.

□ استفاده از آنتی بیوتیک باعث رواج باکتریهای مقاوم به آنتی بیوتیک می شود. وقتی که شخصی شروع به استفاده از آنتی بیوتیک می نماید ابتدا باکتریهای ضعیف تر کشته می شوند اما انواع قوی تر میکروب دیرتر کشته می شوند. در صورت قطع زود هنگام آنتی بیوتیک، باکتری های قویتر و مقاوم ممکن است باقی مانده و در فرصت مناسب دوباره رشد و تکثیر یابند.

□ مقاومت باکتری ها می تواند به طرق زیر بوجود آید:

* باکتری در اثر یک تغییر تصادفی در ساختار ژنتیک در برابر دارویی که قبلا توسط آن کشته می شده و یا از رشد آنها جلوگیری می شده است مقاوم می شود.

* فرآیندی که در آن آنتی بیوتیک پس از ورود به داخل باکتری قبل از اثر گذاری روی باکتری به وسیله کانال های خاص از باکتری خارج می گردد.

* برخی باکتری ها می توانند آنتی بیوتیک ها را غیر فعال کنند: در این فرآیند آنتی بیوتیک پس از ورود به باکتری به وسیله آنزیم های ساخته شده توسط باکتری از بین می رود.

* ایجاد تغییر در باکتری که سلول هدف آنتی بیوتیک می باشد به طوری که آنتی بیوتیک نمی تواند باکتری هدف را تشخیص دهد. کامل نکردن دوره درمان آنتی بیوتیک ها به این روند کمک زیادی می کند.

* باکتری با بکار گیری روش های مختلف از جمله تغییر در تغذیه، نگهداری و غیره در ساختار خود، می تواند اثر آنتی بیوتیک را خنثی نموده و زنده بماند.

* ژن مقاومت به آنتی بیوتیک ها می تواند به طرق مختلف از باکتری مقاوم به باکتری حساس به آنتی بیوتیک ها منتقل گردد و به این صورت سایر باکتری ها نیز به آنتی بیوتیک ها مقاوم گردند.

ب- عواقب بی تاثیر شدن آنتی بیوتیک ها چیست؟

درس هفتم

▼ ماجرای واقعی

خواهرم مرضیه با درد زیر دل به پزشک مراجعه کرد و پس از تشخیص آزمایشگاهی، پزشک با عنوان عفونت ادراری برایش نوعی آنتی بیوتیک را برای مدت ۷ روز تجویز کرد. با مصرف آنتی بیوتیک ها در سه روز اول ناراحتی او برطرف شد، از طرفی چون خواهرم با خوردن آنتی بیوتیک ها دچار معده درد می شد تصمیم گرفت مابقی داروها را نخورد.

در مدت کمتر از یک ماه مجدداً درد زیر دل مرضیه شروع شد و این دفعه برای اینکه مجدد هزینه گران ویزیت

سرماخوردگی می شدند از کپسولهای آنتی بیوتیک مانند آموکسی سیلین یا آمپی سیلین یا اریترومايسين و... استفاده می کرده تا زمانی که علائم بیماری خوب شود. اما این بار که پسرش بیمار شده اصلاً به آنتی بیوتیک ها جواب نداده و روز به روز هم بدتر شد، به طوری که الان در بیمارستان بستری است و پزشک معالجش گفته بیماریش سخت شده و به آنتی بیوتیک ها جواب نمی دهد.

درباره هریک از نمونه ها بحث کنید. شما در باره ی عواقب عملکرد مهین خانم و سعیده خانم چی فکر می کنید؟

اگر شما هم نمونه های دیگری از مصرف خودسرانه دارو سراغ دارید برای سایر داوطلبان بیان کنید.

▼ یک تحقیق

اگر شما ویا کسانی از اطرافیان تان که طی یک ماه گذشته به علت بیماری، آنتی بیوتیک مصرف نموده است، به سئوال های زیر در باره او پاسخ دهید.

- بیمار چند سال دارد؟
- به توصیه چه کسی آنتی بیوتیک را استفاده کرده است؟
- آنتی بیوتیک را از کجا تهیه کرده است؟
- نام آنتی بیوتیک و شکل دارو چیست؟
- طول دوره درمان با آنتی بیوتیک مصرفی چند روز بوده است؟
- میزان مصرف آنتی بیوتیک در هر وعده چه مقدار بوده است؟
- آیا بیماری بهبود یافت؟
- آیا هنوز مقداری از آنتی بیوتیک در منزل نگهداری می شود؟
- اگر بلی، آیا آنتی بیوتیک باقی مانده را در زمان بیماری جدید استفاده می کند؟

این اطلاعات را روی تخته کلاس تان یادداشت نمائید و در باره ی آنها بحث کنید و مشکلات عملکردی بیماران را در مقابل هریک از موارد زیر بنویسید.

اشتباهات رایج بیماران

موارد استفاده نادرست آنتی بیوتیک

عواقب استفاده خودسرانه آنتی بیوتیک

با کمک مربی و دانستنی‌های درس مجدداً جدول را مرور و اصلاح کنید.

۸

دانستنی‌های سلامتی

□ آنتی بیوتیک‌ها ممکن است به دلایل زیر به طور بی رویه و غیر ضروری حتی توسط پزشکان تجویز شوند:

- * پزشک از سوی بیمار برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار قرار دارد.
- * پزشک در مورد اینکه چه میکروبی سبب بیماری شده است، مطمئن نیست.
- * پزشک از نظر زمانی دچار محدودیت است.
- * تبلیغات شرکت های داروسازی در تغییر رفتار تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشکان تأثیر می گذارد که این تأثیر در مواردی می تواند نتایج منفی در پی داشته باشد.
- * استفاده از داروها به شکل خودسرانه و پوشیده شدن برخی علائم بیماری موجب اشتباه پزشک و انتخاب آنتی بیوتیک نامناسب می شود.
- * بیمار اطلاعات کافی را در خصوص داروهای دریافتی و سابقه بیماری خود به پزشک نداده است و عدم اطلاع پزشک از سابقه داروئی بیمار و تجویز آنتی بیوتیک جدید و ایجاد مقاومت به داروی قبلی و گاه در طی دوره درمان بیماری نیاز به تجویز همزمان ۲ یا ۳ دارو است که عدم توجه به این مسایل مقاومت میکروب ها را منجر می شود.

□ اشتباهات رایجی که بیماران در مصرف آنتی بیوتیک ها دارند شامل موارد ذیل است:

- * گاهی مردم تحت تأثیر باورهای خانواده، دوستان و یا جامعه تصمیم می گیرند که چه دارویی را خریده، مصرف نموده یا چگونه مصرف کنند. بنابراین تنها انتخاب پزشکان یا بیماران در استفاده از دارو تأثیر گذار نیست بلکه ترکیبی از عوامل اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی بر روی تصمیم مردم در مصرف آنتی بیوتیک تأثیر می گذارند.

* خود درمانی مشکلی است که در حال توسعه بوده و شایع است بگونه ای که گاهی مردم نسخه ها را نگه می دارند تا در صورت لزوم دوباره بتوانند از آن استفاده کنند ، به دلیل اینکه مشاوره با پزشکان گران است و تمدید نسخه از نظر بیمار به صرفه به نظر می رسد .

* بعضی مواقع مردم آنتی بیوتیک های باقی مانده را در خانه هاشان نگه داشته و دوباره آن را در زمان بروز بیماری جدید بطور خودسرانه مصرف می کنند و یا به بستگان و همسایگانی می دهند که آن را درخواست می کنند .

* گاهی افراد ضرورت دوره تکمیل درمان را درک نمی کنند ، وقتی علایم ظاهری بیماری ناپدید شد ، مصرف آنتی بیوتیک را قطع می کنند و در مقابل افراد دیگری به مصرف بیش از حد آن می پردازند چون فکر می کنند که این کار موجب بهبودی سریع ترشان می شود .

* گاهی آنتی بیوتیک ها در بیماری های جزئی مانند سرماخوردگی ، بیش از حد تجویز و مصرف می شوند .

* وقتی آنتی بیوتیک در مقادیر کمتر از حد مطلوب مصرف شود ، باکتری نسبت به آن مقاوم می شود . نتیجه آن می شود که وقتی بیمار به عفونت جدی مبتلا شد ، آنتی بیوتیک نمی تواند او را درمان کند . گاهی مردم مقدار ناکافی آنتی بیوتیک را به این دلیل می خرند که توانایی خریدن نسخه کامل را ندارند و یا اینکه از مقدار مورد نیاز آنتی بیوتیک آگاه نیستند .

* عدم رعایت دستورات تجویز شده در مصرف آنتی بیوتیک که مشکلی عمومی است .

* درخواست آنتی بیوتیک از پزشک زمانی که نیازی به مصرف آن نیست .

چند نفر از مردم محله به علت بیماری از داروهای آنتی بیوتیک استفاده می کنند؟

آنان به تجویز یا توصیه چه کسی از آنتی بیوتیک استفاده می کنند؟

آیا آنان دستورات پزشک معالج را درباره طول دوره درمان و مقدار مصرف دارو رعایت می کنند؟

آیا آنان برای درمان دارویی و بیمارستانی هزینه زیادی را می پردازند؟

آیا مردم محله شما می دانند چرا بعضی از عفونت های میکروبی به آسانی درمان نمی شوند؟

مسائل شناسایی شده در محله

۱

۲

۳

۴

۵



چگونه می‌توان از گسترش مقاومت میکروبی پیشگیری کرد؟

الف- برای حفاظت از آنتی‌بیوتیک‌ها چه باید کرد؟

درس نهم

▼ کارگروهی

به دو گروه تقسیم شوید و در گروه خود با یادآوری درس‌های قبلی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

چه عواملی باعث مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک و گسترش مقاومت میکروبی می‌شود؟

برای پیشگیری از مصرف خودسرانه و مقاومت میکروبی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

هنگام دریافت آنتی‌بیوتیک می‌بایست چه اطلاعاتی را از داروساز خواست؟

در صورت بروز عوارض جانبی ناشی از مصرف آنتی‌بیوتیک چه باید کرد؟

هنگام تجویز آنتی‌بیوتیک باید پزشک را از وجود چه مسائلی آگاه نمود؟

۹

دانستنی‌های سلامتی

اقداماتی که می‌توان برای حفاظت از آنتی‌بیوتیک‌های مؤثر موجود انجام داد:

* دانستن و توجه کردن به مواردی که باید آنتی‌بیوتیک مصرف گردد.

* انتظار نداشته باشید که هر زمانی که بیمار شدید، باید

آنتی‌بیوتیک مصرف کنید. آنتی‌بیوتیک‌ها در عفونت‌های باکتریال

مؤثرند، اما برای درمان عفونت‌های ویروسی مفید نیستند.

□ استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در عفونت‌های ویروسی مانند

سرماخوردگی ویروسی، آنفلوآنزا و سایر عفونت‌های ویروسی:



* عفونت شما را درمان نمی کند.

* مانع انتقال بیماری از شما به سایرین نمی گردد.

* سبب بهتر شدن علایم آزاردهنده بیماری شما نمی شود.

* حتی ممکن است شما را در معرض بروز عوارض جانبی غیر ضروری و مضر دارو قرار دهد.

□ برخی انواع عفونت ها و عامل ایجاد آن ها در جدول زیر آورده شده است:

عفونت های ویروسی	عفونت های باکتریال
اکثر عفونت های گوشی	برخی عفونت های گوشی
سرماخوردگی	عفونت های سینوسی شدید
آنفلوآنزا	گلو درد چرکی استرپتوکوکی
بسیاری از سرفه ها	عفونت های مجاری ادراری
بسیاری از گلو دردها	بسیاری از عفونت های پوستی

□ تشخیص عامل بروز بیماری و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک بر عهده پزشک است. اگر پزشک عفونت شما را ویروسی تشخیص داد، وی را برای تجویز آنتی بیوتیک تحت فشار نگذارید. در عوض با پزشک خود در مورد راه های کاهش علائم آزاردهنده بیماری مشورت نمایید. برای مثال شستشوی بینی با (نرمال سالین) برای از بین بردن گرفتگی بینی یا استراحت کردن و ...

□ آنتی بیوتیک ها را دقیقاً طبق دستور پزشک در مدت و ساعات معین مصرف کنید. آنتی بیوتیک زمانی مؤثر خواهد بود که بطور منظم مصرف شود. هرگز مصرف آنتی بیوتیک را پس از مدت کوتاهی از آغاز درمان و یا زمانی که احساس می کنید بهتر شده اید، قطع نکنید. کامل کردن دوره درمان برای از بین بردن تمام باکتری ها ضروری است. کاهش دوره درمان اغلب فقط باکتری های آسیب پذیر را از بین می برد در حالی که اجازه می دهد، باکتری های نسبتاً مقاوم زنده بمانند و تکثیر یابند.

□ در صورت بروز علائم حساسیت (حتی اگر پیش پا افتاده به نظر آیند) یا علائم شبه آنفلوآنزا (مانند: تنفس تند و سریع، بی قراری و اضطراب، تب ناگهانی و لرز و سرفه، کاهش اشتها، بدن درد و تهوع، آبریزش یا گرفتگی بینی، خستگی) به دنبال مصرف آنتی بیوتیک ها، بلافاصله به پزشک اطلاع دهید، برخی از این عوارض می توانند بسیار جدی و خطرناک باشند.

□ هرگز آنتی بیوتیک را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید.

□ آنتی بیوتیک ها را فقط با نسخه پزشک از داروخانه تهیه کنید.

□ آنتی بیوتیک های خود را به دیگران پیشنهاد نکنید حتی اگر علایم شما یکسان باشد، زیرا ممکن است برای بیماری آنها مناسب نباشد. دریافت داروی اشتباه ممکن است درمان صحیح را به تاخیر

بیندازد و باکتریها در این فاصله تکثیر پیدا کنند.

□ در صورت فراموش کردن مقدار مصرفی یا اشتباه در مصرف، با پزشک یا داروساز مشاوره کنید. زمانی که شما آنتی بیوتیک را بدرستی مصرف کنید، بهترین کار را برای سلامت خود، خانواده و اطرافیان انجام داده اید.

□ در موقع دریافت آنتی بیوتیک باید در خصوص موارد ذیل با پزشک یا داروساز مشورت کنید:

* آنتی بیوتیک تجویزی چه عوارضی دارد برای پیشگیری از عوارض جانبی چه کار می توان کرد؟

* بهترین زمان مصرف آنتی بیوتیک چیست؟ پس از غذا یا با معده خالی؟

* آیا آنتی بیوتیک مورد نظر با داروی دیگر مصرفی شما تداخل دارد؟

* آیا در صورت مصرف با داروهای دیگر، غذا یا الکل امکان واکنش های ناخواسته وجود دارد؟

* بهترین شرایط نگهداری آنتی بیوتیک چیست؟

* روش آماده سازی پودرهای آنتی بیوتیک را از داروساز سؤال کنید.

□ عوارض جانبی استفاده از آنتی بیوتیک ها عمدتاً شامل ناراحتی های ملایم گوارشی، تهوع، اسهال یا مدفوع نرم است. بعضی آنتی بیوتیک ها ممکن است باعث حساسیت به نور آفتاب شوند.

□ در صورت داشتن عوارضی شامل استفراغ، اسهال آبکی شدید، دردهای شکمی شدید، پلاک های سفید بر روی زبان، وجود ترشح یا خارش واژن (ناحیه تناسلی خانم ها) با پزشک تماس بگیرید.

□ 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 نموده و پزشک را از تمام مسائل زیر آگاه کرد:

* ممکن است مصرف آنتی بیوتیک منجر به عفونت قارچی واژن شود، علت این مساله این است که در اثر مصرف این داروها، باکتری های معمول که در واژن زندگی

* می کنند، کشته می شوند و در نتیجه قارچ بسرعت رشد می کند. علائم، شامل یکی یا بیشتر از این حالت هاست: خارش، سوزش، درد در زمان نزدیکی و ترشحات واژن.

* آنتی بیوتیک ممکن است باعث شود تاثیر قرص های خوراکی جلوگیری از بارداری کم شود، چه بسا 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 بگیرید.

* در خانم های باردار، بعضی آنتی بیوتیک ها می توانند از جفت عبور کنند و به جنین صدمه برسانند.

ب- چگونه می‌توان از بروز عفونت (بیمار شدن) پیشگیری کنیم؟

درس دهم

▼ تمرین عملی

به تصاویر مراحل شستشوی صحیح و کامل دست‌ها توجه کنید و این مراحل را چندین بار تمرین کنید.



کف دست‌ها را با صابون
آغشته کرده و به هم بسایید



پشت دست‌ها را
بشوید



بین انگشتان
دست‌ها را بشوید



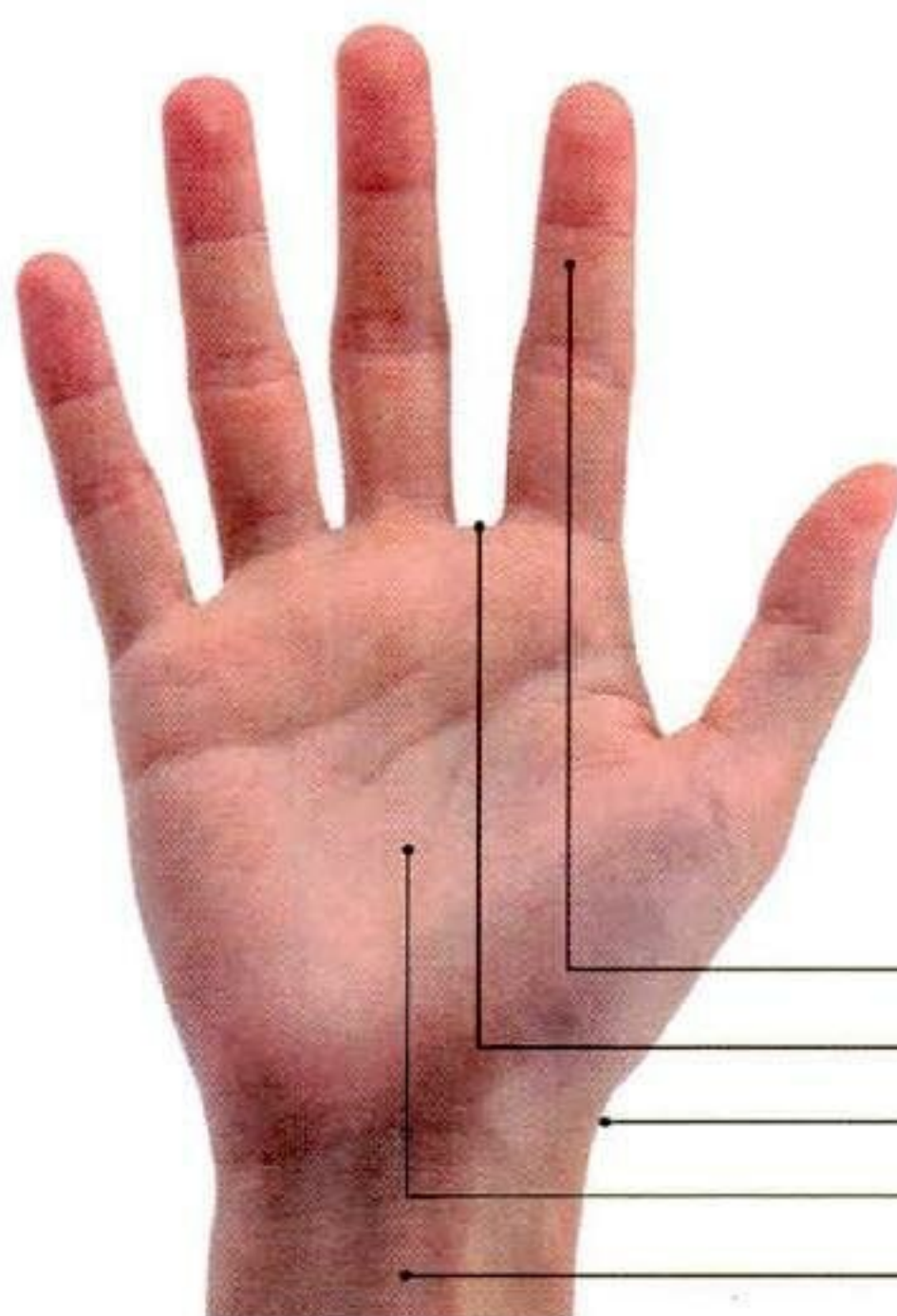
پشت انگشتان
دست‌ها را بشوید



انگشتان شصت را
بشوید



نوک انگشتان را
بشوید



شش گام برای شستشوی صحیح و کامل دست‌ها:

برای از بین رفتن میکروب‌ها باید کدام قسمت‌های

دست‌ها به دقت شسته شوند؟

◀ کف دست را کاملاً بشوئیم

انگشتان

بین انگشتان

پشت دست

کف دست

مچ دست

▼ بحث عمومی

به نظر شما میکروب‌ها از چه راه‌هایی وارد بدن می‌شوند؟

چگونه می‌توانیم از ورود میکروب‌ها به بدن و بیمار شدن جلوگیری کنیم؟

به عقیده شما چگونه می‌توانیم مقاومت بدن را در مقابل میکروب‌ها افزایش دهیم؟

۱۰

دانستنی‌های سلامتی

□ با اقدامات زیر می‌توانیم از ابتلا به برخی عفونت‌ها جلوگیری کنیم

* رعایت نکات بهداشت شخصی مانند شستن دست‌ها با آب و صابون به خصوص پس از استفاده از
توالت، تماس با گوشت، مرغ و ...



* رعایت بهداشت مواد غذایی مانند نگهداری غذاها در
محیط پاکیزه

* رعایت شیوه صحیح زندگی مانند رژیم غذایی مناسب،
ورزش، خواب مناسب و کافی و نقش بسیار مهمی در
پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی دارد.

* اطمینان حاصل کنید که غذا قبل از خوردن کاملاً پخته
شده است.

* از افرادی که عطسه و سرفه می‌کنند فاصله بگیرید. یا حداقل هرگاه با افرادی که سرفه می‌کنند
مواجه شدید، روی تان را برگردانید.

* استفاده از کاندوم در طی مقاربت جنسی برای جلوگیری از گسترش بیماری‌های مقاربتی (در
مقاربت‌های پرخطر و غیر مطمئن).

* واکسیناسیون یک روش مهم پیشگیری از ابتلا به برخی از بیماری‌ها است و موجب کاهش نیاز
به پزشک برای تجویز داروهای ضد میکروبی می‌شود که به نوبه خود باعث کاهش وقوع میکروب
مقاوم است.

در محله ▼

آیا مردم محله برای پیشگیری از عفونت‌ها، دست‌های خود را به طور صحیح و کامل شستشو می‌دهند؟

افراد محله برای پیشگیری از مبتلا شدن به برخی بیماری‌ها چه اقداماتی را انجام می‌دهند؟

اطلاعات مردم محله درباره پیشگیری از گسترش مقاومت میکروبی و مصرف خود سرانه آنتی بیوتیک چیست؟

افراد محله درباره عوارض جانبی استفاده از آنتی بیوتیک‌ها چه می‌دانند؟

شما چگونه آنان را راهنمایی می‌کنید؟

مسائل شناسایی شده در محله

۱

۲

۳

۴

۵

برای درمان کدامیک از عفونت‌ها، آنتی بیوتیک تجویز می‌شود؟



الف - هنگام ابتلا به سرفه و عفونت‌های قفسه سینه چه اقدامی می‌توان انجام داد؟

درس یازدهم

▼ بررسی چند نمونه

- ۱- مریم خانم می‌گوید هر وقت کسی از افراد خانواده دچار سرفه می‌شود، به پزشک مراجعه می‌کند. چون معتقد است سرفه نشانه و علامت یک بیماری است که باید علت پدید آمدن سرفه مشخص و درمان شروع شود.
 - ۲- اکرم خانم می‌گوید هر وقت کسی از افراد خانواده دچار سرفه می‌شوند بر حسب تجربه از آنتی بیوتیک‌های خوراکی که در منزل نگهداری می‌نماید استفاده می‌کند.
 - ۳- سمیرا خانم می‌گوید بیشتر وقت‌ها که دخترش پریا دچار سرفه و یا عفونت راه‌های تنفسی می‌شود از مسکن‌هایی مثل استامینوفن و ضد سرفه مثل اکسپکتورانت استفاده می‌کند و اگر حال عمومی بدتر شد یا علائم بیماری مانند: مشکل شدن تنفس و یا تب بالا بروز کرد به پزشک مراجعه می‌کند.
 - ۴- زینب خانم از ترس اینکه مبادا سرفه و عفونت قفسه‌ی سینه‌ی فرزندش بدتر شود به پزشک اصرار می‌کند که حتماً یک آنتی بیوتیک برای او تجویز کند.
 - ۵- اشرف خانم می‌گوید وقتی کسی از افراد خانواده دچار سرفه و یا عفونت قفسه سینه شود فقط به پزشک مراجعه می‌کند و توصیه‌های او را بطور دقیق انجام می‌دهد.
- شما هنگام ابتلا به سرفه و یا عفونت راه‌های تنفسی چه می‌کنید؟

به کمک مربی در مورد درستی یا نادرست بودن عملکرد هریک از نمونه‌ها بحث کنید.

با برنامه قبلی از پزشک مرکز بهداشتی درمانی دعوت کنید به کلاس شما بیاید و از او بخواهید در باره‌ی درستی و یا نادرستی عملکرد هریک از نمونه‌های بالا برایتان توضیح داده و به سئوالات زیر پاسخ دهد آنچه برداشت می‌کنید در مقابل هر سؤال بنویسید.

آیا آنتی بیوتیک سرفه و یا عفونت‌های قفسه سینه را درمان می‌کند؟

آیا مصرف آنتی بیوتیک برای درمان سرفه از ابتلا به بیماری‌های جدی مثل ذات‌الریه پیشگیری می‌کند؟

دانستنی‌های سلامتی

۱۱

□ برای درمان عوارض سرفه یا عفونت‌های قفسه سینه، همیشه آنتی بیوتیک لازم نیست. بسیاری اوقات سرفه‌ها ممکن است در واقع عفونت ویروسی باشند که با آنتی بیوتیک درمان نمی‌شود. در برخی از موارد ممکن است آنتی بیوتیک لازم باشد که تشخیص آن با پزشک است.

□ سرفه بخشی از واکنش بدن ما به عفونت راه‌های هوایی و کمک به خلاص شدن از میکروب‌هایی است که موجب عفونت شده‌اند.

□ سرفه نشانه و علامت بیماری است، نه خود بیماری. پس باید علت پدید آمدن سرفه درمان شود.

□ بیماری‌ها و علل بسیاری برای پدید آمدن سرفه وجود دارد:

* در برخی از موارد عامل سرفه وجود یک نوع عفونت در مجاری تنفسی ما می‌باشد (به عنوان مثال عفونت مجاری تنفسی تحتانی)

* قسمت‌های مختلف دستگاه تنفس به عفونت پاسخ‌های مختلف نشان می‌دهد. در برخی از قسمت‌ها واکنش راه‌های تنفسی به عفونت ممکن است با تولید بیشتر ترشحات به منظور تلاش برای خارج کردن میکروب همراه باشد. سپس با سرفه کردن مجاری تنفسی را از ترشحات و میکروب خلاص می‌کنیم.

□ بسیاری از عفونت‌های قفسه سینه توسط ویروس‌ها، ایجاد می‌شوند که آنتی بیوتیک به درمان آنها کمک نخواهد کرد و عفونت باید دوره خود را طی کند، که معمولاً یک عفونت ویروسی ۱ تا ۲ هفته پس از شروع بیماری بهبود می‌یابد و سرفه نیز باید متوقف شود، هر چند گاهی این عوارض ممکن است مدت طولانی‌تری باقی بماند.

□ گاهی در صورت بروز عوارضی مانند ذات‌الریه و یا پیشرفت بیماری، ممکن است آنتی بیوتیک مورد نیاز باشد. به ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر مانند افراد مسن و یا کسانی که به بیماری‌های مزمن ریه مبتلا هستند باید آگاه باشند که آنها ممکن است بیشتر در معرض خطر پیشرفت بیماری‌های ویروسی و بروز عوارض آن باشند و باید با پزشک خود در این موارد حتماً مشورت کنند.

□ اگر پزشک شما تشخیص دهد که بیماری شما ممکن است ذات‌الریه باشد، به احتمال زیاد برای شما آنتی بیوتیک تجویز خواهد کرد. (ذات‌الریه یک عفونت و یا التهاب بافت ریه است، که می‌تواند توسط عفونت باکتریایی و یا تنفس مواد محرک ایجاد شود.) زیرا آنتی بیوتیک‌ها در عفونت‌هایی که

بوسیله باکتری ها ایجاد می شوند بسیار موثرند.

□ بیشتر داروهای ضد سرفه ای که بدون نسخه قابل دریافت هستند به اندازه کافی کمک به درمان سرفه نمی کنند ، اما آنها می توانند در برخی از افراد موثر باشند. به طور کلی سه نوع داروی اصلی برای درمان سرفه وجود دارند :

* مخلوط آویشن ، لیمو و عسل که برای درمان سرفه های ساده بکار می رود.

* "اکسپکتورانت ها" که برای درمان انواع سرفه ، بخصوص سرفه های همراه با تولید خلط بکار می روند.

* آنتی هیستامین ها که برای درمان سرفه های خشک بکار می روند.

□ سرفه کردن تا حصول بهبود کامل ممکن است تا ۴ هفته طول بکشد و تا زمانی که ناخوشی احساس نمی کنید ، لازم نیست که به پزشک مراجعه کنید . اما در صورت بدتر شدن علائم بیماری (مانند: تنفس مشکل ، تب بالا ، همراه شدن خون با خلط) مراجعه به پزشک ضروری است.

□ موارد بسیاری از برونشیت حاد توسط ویروس ها ایجاد می شوند و استفاده از آنتی بیوتیک مفید نمی باشد. (حاد به معنی بیماری است که ناگهان ایجاد می شود . برونشیت به زبان ساده به معنی عفونت یا التهاب برونش ها یا راه های هوایی می باشد.)

□ گاهی برونشیت توسط عفونت باکتریایی است و یا ناشی از یک عفونت باکتریایی ثانویه بوجود می آید (عفونت ثانویه یعنی پس از بروز یک عفونت ویروسی ، یک باکتری نیز در محل به ایجاد عفونت بپردازد). که در این موارد ممکن است پزشک آنتی بیوتیک تجویز کند.

ب - آیا گلودردها با آنتی بیوتیک درمان می‌شوند؟

درس دوازدهم

▼ یک تحقیق

اگر در بین اطرافیان و یا افراد محله کسانی را می‌شناسید که به گلودرد چرکی مبتلا شده باشد. در باره او به سئوالات زیر پاسخ دهید.

- بیمار چند سال دارد؟
- آیا او برای درمان گلودرد چرکی به پزشک مراجعه کرده است؟
- آیا پزشک بیماری او را گلودرد چرکی تشخیص داده است؟
- آیا پزشک برای تشخیص، کشت ترشحات گلو خواسته است؟
- آیا پزشک آنتی بیوتیک تجویز کرده است؟
- اگر خیر، آیا گلودرد بیمار ویروسی بوده است؟
- اگر آنتی بیوتیک تجویز شده است، نام و شکل دارو چه بوده است؟
- دستور دارویی پزشک در مورد مدت درمان و مقدار مصرف دارو چگونه بوده است؟
- آیا با مصرف آنتی بیوتیک بیماری درمان شده است؟
- آیا پس از مدتی بیماری مجدداً ظاهر (عود مجدد) شده است؟

این اطلاعات را روی تخته یادداشت کنید و در باره آن‌ها بحث کنید، و با راهنمایی مربی به سئوال‌های زیر پاسخ دهید:

آیا همه مبتلایان به گلودرد نیاز به درمان آنتی بیوتیکی دارند؟
آیا نوع آنتی بیوتیک، شکل، مقدار مصرف و مدت درمان، برای کلیه مبتلایان به گلودرد یکسان بوده است؟

به نظر شما چرا ممکن است پس از مدت کوتاهی مجدداً گلودرد بروز (عود مجدد) کند؟

به نظر شما چرا پزشک برای بعضی گلودردها آنتی بیوتیک تجویز می‌کند ولی برای بعضی دیگر لازم نمی‌داند؟

□ گلو درد، به خصوص در کودکان بسیار شایع است. بسیاری از گلو دردها ویروسی است و آنتی بیوتیک به درمان آنها کمک نخواهد کرد، در واقع، عود مجدد بیشتر در آن دسته از بیمارانی که خیلی زود از آنتی بیوتیک استفاده می کنند رایج است.

□ اغلب ویروس‌ها هستند که موجب عفونت و گلو درد می شوند، در این صورت بهتر است اجازه دهیم تا بیماری دوره خود را طی کند.

□ فقط در گلودردهای استرپتوکوکی (که نوعی باکتری می باشد) پس از تشخیص توسط پزشک، درمان آنتی بیوتیکی انجام می شود. این عفونت می تواند یک آبسه محلی تولید کند و به ندرت به عواقب جدی تر از قبیل مشکلات کلیوی و تب روماتیسمی نیز منجر می شود.

□ تشخیص گلو درد استرپتوکوکی از گلو درد ناشی از نوعی عفونت ویروسی برای پزشک بسیار آسان است. بنابراین، پزشکان ممکن است بسیاری از مواقع برای جلوگیری از عواقب گلو درد استرپتوکوکی آنتی بیوتیک تجویز کنند، اما این بدان معنی نیست که می توان بدون مشورت پزشک در هر گلودردی از آنتی بیوتیک استفاده کرد.

ج- آیا برای درمان عفونت‌های گوش آنتی بیوتیک تجویز می شود؟

درس سیزدهم

▼ یک ماجرا

شب گذشته میهمانی داشتم که دختر یک ساله ام گوش درد شد و مرتب دست هایش را به گوش هایش می برد و گریه می کرد. من و همسر ام احمد آقا هم نگران دخترم بودیم و هم نگران میهمانی مان. مادر احمد آقا که متوجه ناراحتی ما شد، گفت بهتر است فعلاً بارها کردن دود سیگار در گوش کودک او را آرام کنیم. ولی خاله احمد آقا گفت حتماً گوش های بچه عفونت کرده و می بایست از شربت های چرک خشک کن که دارم بدهم. از خواهر احمد آقا که داوطلب سلامت است راهنمایی خواستم، او گفت: ممکن است عفونت گوش بچه نیاز به آنتی بیوتیک نداشته باشد و از طرفی دادن آنتی بیوتیک خودسرانه عوارض جدی برای بچه ایجاد می کند، بهتر است برای تسکین گوش درد بچه قطره استامینوفن بدهیم و حوله خشکی را مرتب گرم کنیم و در کنار گوش بچه قرار بدهیم و اگر ناراحتی بچه بهتر نشد به بیمارستان می بریم. خدا را شکر گوش درد بچه بهتر شد و وقتی صبح نزد پزشک بردم پس از معاینه، همان حرف های خواهر شوهرم را گفت و چند دستور دیگر که باید انجام بدهم.

اگر شما هم تجربه ای در باره گوش درد کودکان دارید؟ آن را برای سایر داوطلبان تعریف کنید.

دانستنی‌های سلامتی

۱۳

□ گوش درد بخصوص در کودکان شایع است و اغلب با آنتی بیوتیک درمان می شود. با این حال ، بخاطر داشته باشید که آنتی بیوتیک همیشه مؤثرترین درمان گوش درد نیست. و همه گوش دردها نیز برای درمان نیاز به آنتی بیوتیک ندارند . تشخیص نوع گوش درد و تجویز آنتی بیوتیک باید فقط توسط پزشک انجام شود .

□ عفونت گوش میانی در دوران کودکی شایع است. یک کودک مبتلا به عفونت گوش میانی مضطرب است ، و از درد رنج می برد و پدر و مادر را نگران می کند. بسیاری از این والدین انتظار دارند که برای کودک شان آنتی بیوتیک تجویز شود .

□ ممکن است در برخی از کودکان تحت درمان با آنتی بیوتیک برای عفونت گوش ، ۲ تا ۷ روز بعد از درمان ، اولین نشانه های کاهش عفونت دیده شود. اما نمی توانیم بگوییم که بهبودی در اثر مصرف آنتی بیوتیک بوده است.

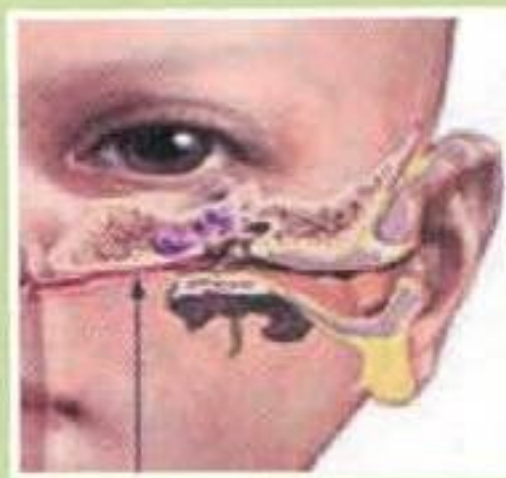
□ استفاده از آنتی بیوتیک در درمان عفونت گوش میانی غیر ضروری است مگر در موارد خاص که پزشک تصمیم می گیرد و تجویز آنتی بیوتیک را برای عفونت گوش میانی مناسب تشخیص می دهد.

□ بیشتر موارد عفونت گوش به خودی خود و بتدریج بهبود خواهد یافت و نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست . ، اما می توانید به روش های زیر به تسکین علائم بیماری کمک کنید :

- * با یک داروی مسکن از قبیل استامینوفن بچه ها به تسکین درد کمک کنید .
- * کودک را به کمک چند بالش در حالت عمودی قرار دهید.
- * استفاده از یک بطری آب گرم و یا کیسه آب گرم که در حوله پیچیده شده باشد. قرار دادن آن در کنار گوش کودک ممکن است درد کودک را تسکین دهد.
- * کودک را از محیط های پر دود به دور نگه دارید.
- * به کودک در حالت دراز کشیده و لم داده شیشه شیر یا نوشیدنی ندهید.
- * به کودکان داروهای ضد احتقان ندهید زیرا این داروها به تسکین علائم کمکی نمی کند.
- * از انجام هر گونه دستکاری و وارد کردن اشیا به گوش (مانند پنبه ، گوش پاک کن) خودداری کنید این کار ممکن است مجرای گوش را تنگ تر کند و موجب صدمه به گوش شود.

* در صورتی که شرایط بدتر شد و یا علائم جدید بوجود آمد و یا اینکه هنوز هم نگران هستید به پزشک مراجعه کنید.

□ عفونت گوش بتدریج در مقابل آنتی بیوتیک مقاوم می شود و استفاده از آن فایده ای ندارد و آنتی بیوتیک تنها برای درمان بیماری های ناشی از باکتری مفید است.



□ عفونت باکتریایی گوش میانی بدن بال عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی بروز می کند . عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی باعث اختلال عملکرد شیپور استاش می شود و بدین ترتیب عفونت از طریق شیپور استاش بطرف گوش میانی پیشرفت می کند و باعث ایجاد عفونت گوش میانی (بیماری اوتیت مدیا) می شود.

□ عفونت حاد گوش میانی ، معمولاً يك عفونت باکتریائی به همراه و یا به دنبال عفونت دستگاه تنفسی فوقانی رخ می دهد.

□ علائم عفونت حاد گوش میانی شامل درد گوش ، تب (در برخی موارد بدون تب) ، آبریزش بینی و سرفه و کاهش شنوایی می باشد . در اطفال چند ماهه ممکن است بدون علامت باشد در این مورد نخوردن شیر و بی قراری نشانه درد گوش و عفونت حاد گوش میانی می باشد .

□ درمان عفونت گوش میانی فقط باید توسط پزشک انجام شود و هر گونه درمان خودسرانه موجب مزمن شدن بیماری می شود.

د – آیا آنتی بیوتیک، عفونت های سینوس (سینوزیت) را درمان می کند؟

درس چهاردهم

▼ سخنرانی

از پزشک مرکز دعوت کنید تا به جلسه شما بیاید، از او بخواهش کنید تا در باره سؤال های زیر برای شما توضیح بدهد. خلاصه ای از آنچه را که برداشت می کنید در مقابل هر سؤال بنویسید.

بیماری سینوزیت چیست؟

علائم بیماری سینوزیت چیست؟

آیا آنتی بیوتیک به درمان سینوزیت کمک می کند؟

آیا مواردی وجود دارد که سینوزیت نیاز به درمان آنتی بیوتیکی نداشته باشد؟

برای کاهش علائم سینوزیت چه باید کرد؟

دانستنی‌های سلامتی

۱۴



□ سینوس‌ها به حفره‌های توخالی و پر از هوایی اطلاق می‌شود که در مجسمه قرار دارند و به واسطه روزنه‌ای باریک به مجاری هوایی در بینی متصل می‌شوند. انسان‌ها چهار جفت حفره سینوسی دارند.

□ عفونت سینوسی زمانی رخ می‌دهد که یک میکروب نظیر ویروس، باکتری و یا قارچ در سینوس رشد کرده و روزنه‌های سینوسی را مسدود می‌کند. با این انسداد، ترشحات مخاطی و چرک موجود در مجاری سینوسی به سمت گلو و سوراخ‌های بینی روانه می‌شود.

□ آلرژی و سرماخوردگی می‌تواند موجب سینوزیت شود. انحرافات تیغه بینی که راه انتقال ترشحات سینوس به بینی را می‌بندد، می‌تواند موجب سینوزیت شود. پولیپ‌های داخل بینی هم با انسداد راه ارتباطی بین سینوس‌ها و بینی، موجب سینوزیت می‌شوند. گاهی این راه ارتباطی باز است، ولی مژه‌های سینوس در اثر عاملی مانند خشکی هوا، آلودگی هوا و سیگار، فلج شده و ترشحات را خارج نمی‌کنند.

□ در کودکان عوامل محیطی شایعی بر سینوس‌ها تاثیر می‌گذارند، نظیر حساسیت و آلرژی‌ها و بیماری‌هایی که کودکان معمولا در مکان‌های عمومی، مدرسه، نوشیدن آب از بطری مشترک با دیگران، قرار گرفتن در معرض دود سیگار و آلودگی هوا به آنها مبتلا می‌شوند.

□ سینوزیت مخصوصا زمانی اتفاق می‌افتد که گرده‌ها و آلاینده‌های محیطی، مجاری بینی را تحریک می‌کنند. ترکیبات شیمیایی معلق در هوا، آلاینده‌ها، گرده‌ها و انواع گسترده‌ای از ترکیباتی که مخاط بینی را تحریک می‌کنند، می‌توانند باعث سینوزیت شوند.

□ نشانه‌های شایع عفونت سینوس‌ها شامل سردرد، احساس درد و فشار در صورت و تب است، البته تب بیشتر در افراد مبتلا به سینوزیت حاد دیده می‌شود.

□ سایر علائم سینوزیت شامل :: کدر شدن و تغییر رنگ ترشحات بینی - آبریزش بینی و عدم کنترل این آبریزش - گلو درد و خس‌خس کردن سینه و سرفه مکرر است.

□ هنگام عفونت سینوس ها ، حتی اگر بیمار آبریزش بینی رنگی داشته باشد ممکن است نیاز به آنتی بیوتیک نباشد مگر آنکه این قضیه دو هفته یا بیشتر ادامه پیدا کند که آن وقت با نظر پزشک توصیه خواهد شد.

□ اگر پزشک تشخیص می دهد تورم سینوس های بیمار از نوع باکتریایی است و برای یک دوره ۳ روزه و یا ۱۰ روزه آنتی بیوتیک تجویز می کند ، لازم است دوره درمان حتی در صورت احساس بهبودی کامل شود . اما اگر بنا به تشخیص پزشک ، عفونت سینوس ها توسط ویروس بوجود آمده و یک واکنش حساسیتی است و نیازی به آنتی بیوتیک نیست ، نباید برای دریافت آنتی بیوتیک اصرار شود .
□ راه های کاهش علائم سینوزیت :

* از آنجا که در این بیماری تسکین درد مهم است ، می توان بدین منظور از آسپرین (نه برای کودکان زیر ۱۲ سال) ، استامینوفن و یا ایبوبروفن استفاده کرد.

* استفاده از ضد احتقان ها در ابتدا ممکن است کمک

* کننده باشد ، اما استفاده بیش از حد از این داروها علایم را بدتر می سازد ، به خصوص هنگامی که استفاده آنها قطع شود.

* خرناس بسیار سخت ، هر چند که صدای دلنشینی نیست ، می تواند در پاکسازی سینوس ها از ترشحات بسیار موثر باشد . گاهی اوقات ، خم کردن سر از انتهای تخت بطوری که سر پایین تر از شانه ها قرار بگیرد و سپس خرناس سخت می تواند در پاکسازی سینوس ها از ترشحات مؤثر باشد .
* از مصرف سیگار پرهیز شود.

* از بخور آب گرم و یا بخور به کمک منتول استفاده شود.

* ممکن است پزشک برای درمان سینوزیت بیمار آنتی بیوتیک تجویز کند اما بخاطر داشته باشید نفوذ این داروها به سینوس ها بسیار کم و آهسته خواهد بود و باید آنها را در مقادیر بالا و دوره درمانی کامل مصرف نمود .

□ اما شستشوی سینوس ها با سرم فیزیولوژیک بسیار کمک کننده است . استفاده از آب و نمک برای تمیز کردن سوراخهای بینی یکی از روش های بسیار قدیمی است که علاوه بر تمیز کردن سوراخها از ذرات کثیف و بیماری زا ، پوشش مخاطی بینی را هم تقویت می کند . شستشوی روزانه بینی ، از بیماریهای سرماخوردگی ، سرفه ، التهاب چشم ، بینی و گلو ، التهاب سینوس های پیشانی ، سردرد ، خستگی و بی خوابی جلوگیری می کند .



□ با افزودن یک قاشق چایخوری نمک به یک لیوان بزرگ آب جوشیده سرد شده می توان محلول مناسب برای شستشوی بینی را تهیه کرد.

آب بدون نمک یا کم نمک موجب سوزش حفره های بینی می شود. البته بهترین گزینه، استفاده از سرم های شستشوی آماده می باشد که از داروخانه ها می توان تهیه کرد.



□ محلول را در دست خود بریزید. دست تان را در مقابل بینی نگهدارید. از دو سوراخ بینی نفس بکشید. به آرامی روی یک دستمال تمیز بینی را خالی کنید. مجدداً آب نمک در دست خود بریزید. و این کار را چندین بار تکرار کنید.

د- آیا هنگام ابتلا به اسهال مسافرتی نیاز به مصرف آنتی بیوتیک است؟

درس پانزدهم

▼ یک مشورت

شب گذشته که منزل خواهرم افسانه رفتیم تا برای سفر تعطیلات نوروز برنامه ریزی کنیم، افسانه گفت بدلیل تجربه تلخی که او و همسرش در سفر سال گذشته داشتند، تمایلی به سفر کردن ندارد. آخر سال گذشته در سومین روز سفر، پسرش امین که ۴ ساله بود به شدت اسهال شد به طوری که مجبور شدند او را برای دو روز در بیمارستان بستری کنند تا مداوا شد. پزشک به خواهرم گفته بود پسرش به اسهال مسافرتی که عفونت باکتریایی است مبتلا شده است و این بیماری از غذا یا آب آلوده منتقل می شود. من از خواهرم افسانه خواستم تا سراغ منیر خانم داوطلب سلامت محله برویم واز او بخواهیم در باره این بیماری ما را راهنمایی کند.

اگر شما به جای منیر خانم باشید چه اطلاعاتی را در باره راه های پیشگیری از اسهال در طول سفر در اختیار آنها می گذارید.

با راهنمایی مربی خود در این مورد بحث کنید.

□ اسهال مسافرتی شایع‌ترین بیماری مسافران محسوب می‌شود. اگرچه در بسیاری از موارد این بیماری با عفونت‌های باکتریایی ایجاد می‌شود، اما پیشگیری توسط مصرف آنتی بیوتیک‌ها به دلیل خطر افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی معمولاً توصیه نمی‌شود.

□ علت پدید آمدن بیشتر موارد اسهال‌های مسافرتی، عفونت باکتریایی هستند. باکتری معمولاً از غذا و یا آب آلوده منشأ می‌گیرد. اسهال مسافر معمولاً در اولین هفته از سفر رخ می‌دهد. در برخی از گروه‌های پرخطر نظیر کودکان، افراد مبتلا به بیماری‌های روده و یا دیابت خطر ابتلا به این بیماری بیشتر است.

□ از آنجا که اسهال مسافرتی تا ۵۰ درصد از مسافران را درگیر می‌کند دانستن بهترین راه‌های جلوگیری از عفونت مهم است:

* برای جلوگیری از اسهال مسافرتی در طول سفر همیشه دست‌های خود را بعد از رفتن به توالت، قبل از تهیه غذا و قبل از غذا خوردن بشوئید.

* اگر هرگونه شک و تردیدی در مورد آب موجود برای نوشیدن، شستشوی مواد غذایی و یا تمیز کردن دندان‌ها دارید، آب را بجوشانید و یا از آب‌های معدنی که در بطری‌های سربسته فروخته می‌شوند استفاده کنید. این شامل یخ مورد استفاده برای خنک نگه داشتن مواد غذایی و نیز یخ مورد استفاده در نوشیدنی نیز می‌شود.

* از غذاهایی که تازه پخته شده و کاملاً پخته شده باشد استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذایی که گرم نگه داشته شده است اجتناب کنید.

* از مصرف مواد غذایی باز اجتناب کنید.

* از مواد غذایی که به احتمال زیاد در معرض حشراتی نظیر مگس واقع شده است، اجتناب کنید.

* از مصرف بستنی تهیه شده از منابع غیر قابل اعتماد اجتناب کنید.

* از خوردن شیر غیر پاستوریزه اجتناب کنید.

* ماهی را از جای مطمئن تهیه کنید.

ر- آیا هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا نیاز به مصرف آنتی بیوتیک است و چگونه می‌توان از سرماخوردگی پیشگیری کرد؟

درس شانزدهم

▼ در محله

آیا در بین اطرافیان و یا افراد محله کسانی را می‌شناسید که در طول سال چندین بار به سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا مبتلا شده باشند؟

اگر بلی آنان برای درمان سرماخوردگی چه می‌کنند؟

نظر آنان در باره ی دلایل ابتلای پیاپی به سرماخوردگی چیست؟

آنان در باره پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا چه می‌دانند؟

▼ کارگروهی

به دو گروه تقسیم شوید و بر اساس نتایج بحث در محله و یادآوری دروس قبلی در باره هر یک از عبارات جدول زیر بحث کنید و نظر گروه را در مقابل هر عبارت با نوشتن کلمات صحیح و یا غلط مشخص کنید.

پاسخ	سیاهه (چک لیست)
	اگر یکی از قطره‌های ریز عطسه یا سرفه فرد بیماری بر روی چشم یا بینی ما قرار بگیرد، چند روز بعد به بیماری سرماخوردگی مبتلا می‌شویم.
	برای تسکین سرفه‌هایی که با خلط همراه است از آنتی هیستامین‌ها استفاده کنیم.
	در ساختمان‌هایی که تهویه مناسب ندارند و رطوبت نیز کم است خطر سرماخوردگی بیشتر می‌شود.
	غرغره کردن با آب نمک تأثیری بر روی گلو درد ندارد.
	خوردن مایعات گرم و سوپ، به خصوص سوپ جوجه در تسکین بیماری سرماخوردگی تأثیر زیادی دارد.
	خوردن چای عسل تأثیری بر روی التیام گلو ندارد.
	باید دست‌های مان را در هر فرصتی بشویم زیرا ویروس سرماخوردگی از طریق دست‌های آلوده به بینی و چشم‌ها منتقل می‌شود.

□ آنتی بیوتیک‌ها را برای درمان سرما خوردگی یا آنفلوآنزا مصرف نکنید، در این مواقع بهترین اقدام این است که اجازه دهید بیماری خود به خود بهبود یابد، اگر چه یک تا دو هفته طول بکشد.

□ گاهی در شرایط خاص ممکن است میکروب‌ها در حین یک بیماری تضعیف‌کننده ویروسی به بدن حمله نمایند که در این صورت تجویز و مصرف آنتی بیوتیک فقط با مشاوره پزشک قابل انجام است.

روش‌های مبارزه با سرماخوردگی:

- ویروس سرماخوردگی اغلب به دو شکل منتقل می‌شود، استنشاق یا بلعیدن ذرات موجود در هوا که ویروس را دربردارند و یا تماس با مخاط بینی یا اشیای آلوده.
- سرماخوردگی‌های ناشی از راینوویروس بیشترین میزان واگیر را در سه روز اول علائم دارد. پس از این دوره، از میزان واگیردار بودن سرماخوردگی کاسته می‌شود.
- از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند فاصله بگیرید. قطره‌های ریز عطسه یا سرفه حدوداً تا مسافت ۳۰ سانتی متری پراکنده می‌شوند. اگر یکی از این قطره‌ها روی چشم یا بینی شما قرار بگیرد چند روز بعد به بیماری سرماخوردگی مبتلا می‌شوید.
- این ویروس‌ها می‌توانند تا مدت زمانی طولانی (برای راینوویروس تا بیش از ۱۸ ساعت) در محیط زنده بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند.
- در هر فرصتی دست‌های تان را بشویید. اکثر ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس غیر مستقیم منتقل می‌شوند. به طور مثال: فرد بیماری که ویروس سرماخوردگی را از بینی به دست هایش منتقل می‌کند، به هر شیئی که دست بزند آن را آلوده می‌کند (ویروس‌های سرماخوردگی به مدت ۳ ساعت بر روی اشیاء زنده می‌مانند). افرادی که این اشیاء را لمس کنند و بعد، بینی یا چشم‌های شان را بمالند به بیماری مبتلا می‌شوند. شستشوی مداوم دست‌ها مهمترین کاری است که می‌توانید برای پیشگیری از سرماخوردگی انجام دهید. بنابراین دست‌های تان را در هر فرصتی بشویید.
- در محیط‌هایی که تهویه مناسب ندارد و رطوبت کم است خطر ابتلا به سرماخوردگی افزایش می‌یابد، زیرا در این مکان‌ها ویروس سرماخوردگی راه خروج ندارد. بدتر از آن رطوبت کم است که باعث خشکی مخاط بینی می‌شود، در نتیجه مخاط را برای تهاجم ویروس‌ها مستعد می‌سازد. بهترین روش مرطوب کردن سوراخ‌های بینی با اسپری محتوی آب و نمک مخصوص بینی است.
- مایعات مختلف بنوشید. نوشیدن مایعات گوناگون، ویروس‌های فعال سرماخوردگی را از بین می‌برند، حداقل روزی هشت لیوان آب، آب میوه و یا مایعات بدون کافئین بنوشید.
- از مالیدن بیش از حد چشم و بینی خودداری کنید. اگر احساس می‌کنید که باید این کار را انجام دهید، بهتر است به جای نوک انگشت از بند انگشتان استفاده کنید، چون این قسمت کمتر

به ویروس سرماخوردگی آلوده می شود .

□ از رختخواب بیرون بیایید و به ورزش بپردازید . سه بار در هفته و به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به انجام ورزش های ساده ، مثل پیاده روی و دوچرخه سواری بپردازید و با این کار مقاومت بخش بالایی مجرای تنفسی را نسبت به عفونت ها افزایش دهید .

□ اسکاچ های ظرفشویی را ضد عفونی کنید . اکثر ویروس های سرماخوردگی در آشپزخانه منتقل می شوند . مهمترین عامل اسکاچ های ظرفشویی هستند که برای رشد و نمو ویروس های سرماخوردگی محیطی گرم و مرطوب را فراهم می کنند . بهتر است روزی دو تا سه مرتبه این اشیاء را در جریان آب جوش قرار دهید .

□ ویتامین "ای" مصرف کنید . زیرا ویتامین "ای" نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می کند . آن را همراه با نهار و شام (غذاهای اصلی) مصرف کنید . در مورد خاصیت ضد سرماخوردگی ویتامین "سی" هیچ گونه شواهدی وجود ندارد . به خاطر داشته باشید روزانه ، بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم از آن مصرف نکنید ، چون مصرف بیش از حد این ویتامین باعث اختلال در دستگاه گوارش می شود .

□ سرفه را تسکین دهید . برای سرفه های خشک و تک سرفه ها از شربت های حاوی مواد التیام دهنده است (آنتی هیستامین) استفاده کنید . برای سرفه هایی که با خلط همراه است ، از شربت سینه و داروی خلط آور استفاده کنید که باعث می شود مقدار ترشح مخاطی افزایش یافته ، در نتیجه فرد راحت تر سرفه کند .

□ خواب شبانه آرام (حداقل هشت ساعت) موجب تقویت سلول های ایمنی بدن می شود .

□ از باز کننده های (مجرای بینی و سینه) مناسب استفاده کنید . برای التیام گرفتگی بینی ، بهتر است از اسپری و قطره های باز کننده استفاده کنید ، زیرا این نوع داروها علائم بیماری را سریع تر از داروهای خوراکی از بین می برند و نیز اثرات جانبی کمتری را به دنبال دارند . باز کننده های بوییدنی را نباید بیش از سه روز پیاپی مصرف کرد ، چون ممکن است اثر این دارو کاهش یابد و گرفتگی بینی بدتر از قبل شود .

□ گلو درد را تسکین دهید . غرغره کردن با آب نمک برای تسکین گلو درد فوق العاده مؤثر است (یک قاشق چایخوری نمک برای هر لیوان آب) نوشیدن "چای و عسل" برای التیام گلو درد تاثیر بسزایی دارد .

□ در هر وعده از غذاهای اصلی "نهار و شام" ، سوپ کم چربی بخورید . مایعات گرم در بی اثر کردن ویروس سرماخوردگی نقش مهمی را ایفا می کنند و نوعی مسکن محسوب می شوند .

□ در هنگام سرماخوردگی سعی کنید سرفه های آرام و آهسته کنید تا سرماخوردگی شما به دیگران منتقل نشود . این اصل را به کودکان تان نیز آموزش دهید .

در محله ▼

آیا مردم محله عفونت‌های ویروسی شایع را می‌شناسند؟

آیا مردم محله عفونت‌های باکتریال شایع را می‌شناسند؟

اکثر مردم محله و اطرافیان شما بیشتر به کدامیک از بیماری‌های عفونی شایع مبتلا می‌شوند؟

آنان هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی شایع چه می‌کنند؟

مردم محله برای پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوانزا چه کارهایی انجام می‌دهند؟

آنان برای تسکین علائم بیماری‌های گوش درد، سینوزیت، سرما خوردگی چه می‌کنند؟

مسائل شناسایی شده در محله

۱

۲

۳

۴

۵

اشکال دارویی آنتی بیوتیک و روش نگهداری و مصرف آنها چگونه است؟



درس هفدهم

در مرحله ▼

آیا در بین شما و یا اطرافیان تان کسانی از آنتی بیوتیک استفاده می کنند؟
 اگر بلی شکل داروی مصرفی آنها چیست؟
 آنان داروی مصرفی را در چه شرایطی نگهداری می کنند؟
 این افراد آنتی بیوتیک خود را چگونه استفاده می کنند؟

بحث عمومی ▼

با برنامه قبلی از مربی خود بخواهید نمونه‌هایی از اشکال دارویی آنتی بیوتیک را به کلاس شما بیاورد. بر اساس نتایج بحث در مرحله، با کمک مربی جدول زیر را تکمیل کنید.

نام دارو	شکل دارو	نحوه مصرف	شرایط نگهداری

□ انواع اشکال دارویی آنتی بیوتیک شامل:

اشکال دارویی خوراکی که بصورت سوسپانسیون ها و کپسول ها و قرص ها وجود دارند و اشکال دارویی تزریقی که به صورت ویال ها هستند.

* نکاتی را که باید هنگام نگهداری و مصرف آنتی بیوتیک ها رعایت کنید :

□ پودر خشک سوسپانسیون ها را قبل از آماده سازی و پودر ویال ها را قبل از مخلوط کردن با حلال در یخچال، دور از نور و رطوبت نگهداری نمایید.

□ دارو را دور از دسترس اطفال قرار دهید.

□ بروی بسته دارو به تاریخ انقضاء (که با حروف Exp مشخص شده) که به شکل ماه و سال ذکر می شود توجه کنید. و از مصرف داروی تاریخ گذشته خودداری کنید.

□ پس از تهیه سوسپانسیون، ظرف را قبل از مصرف به خوبی تکان دهید. و در یخچال نگهداری نمایید.

□ دارو را سر ساعت و مطابق دستور پزشک و تا آخر دوره درمان استفاده کنید و حتی در صورت قطع علائم بیماری به مصرف دارو ادامه دهید. بهتر است بجای استفاده از قاشق از پیمانه های دارویی استفاده کنید و دستور و اندازه مصرف دارو را به سی سی یا میلی لیتر از پزشک و یا داروساز بپرسید.

□ آنتی بیوتیک تزریقی را حتما در مراکز درمانی تزریق نمایید.



چگونه پیامهایمان را به مردم منتقل کنیم؟

بر اساس بحث‌هایی که در جلسات قبلی داشته اید و نتایج آن را در قسمت «در محله» نوشته اید، برای انتقال پیام به مردم محله برنامه ریزی کنید.

● انتخاب پیام‌های مناسب

مسائلی که در محله شما وجود دارد، روی تخته یادداشت کنید. درباره شدت هر مسئله بحث کنید. چه تعداد از مردم محله با آن مسئله روبرو هستند؟ کدام مسئله خطر بیشتری دارد؟ سپس درباره مسائلی که یادداشت کرده اید، رأی گیری کنید. ۵ مسئله ای را که مهمتر از بقیه هستند در جدول زیر یادداشت کنید.

شماره	مسائل بهداشتی مهم محله ما
۱	
۲	
۳	
۴	
۵	

سپس برای حل این مسائل برنامه ریزی کنید. مردم محله شما به چه آموزش‌هایی بیشتر احتیاج دارند؟ با چه روشی باید مردم را آموزش داد؟ چه کار دیگری جز آموزش می‌توان برای این مسائل انجام داد؟

نتیجه بحث‌هایتان را در جدول صفحه بعد به طور خلاصه بنویسید:

شماره	برای حل کدام مسئله؟	چه کاری باید کرد؟	چه کسی مسئول این کار خواهد بود؟	این کار چه زمانی انجام خواهد شد؟

توجه کنید: اگر برنامه‌هایی که در این جدول می‌نویسید اجرا نکنید، کار خود را ناقص رها کرده اید. فقط زمانی به یادگیری کتاب دیگری بپردازید که پیام‌هایتان را به مردم محله منتقل کرده باشید.

● تهیه مواد آموزشی

اگر در جدول برنامه ریزی خودتان تهیه مواد آموزشی مثل پوستر، پمفلت، جزوه، روزنامه دیواری، شعار و ... هم دارید، به صورت گروهی در کلاس این مواد را تهیه کنید.

● سخنرانی (چهره به چهره)

شما باید خودتان را برای آموزش مردم آماده کنید و این کار به تمرین نیاز دارد. بهتر است در کلاس خود در باره مسائلی که در محله شما اهمیت بیشتری دارند، سخنرانی کنید تا هم آمادگی بیشتری کسب کنید و هم اگر اشکالی در گفته‌های شما هست، با مربی و سایر داوطلبان آن را برطرف کنید. برای اینکه سخنان شما برای مردم محله خودتان قابل قبول باشد، چه کار باید بکنید؟

برای این سخنرانی های تمرینی برنامه ریزی کنید. (در صورت موافقت مربی می توانید این سخنرانی را برای مردم دیگر انجام دهید و مربی بر کار شما نظارت کند.)

شماره	موضوع سخنرانی	سخنران	تاریخ

● ایفای نقش

برای انتقال پیام به تك تك مردم باید روش صحیح گفتگو با آنها را دانست و به تدریج در این کار ماهر شد. بهترین راه تمرین ارتباط با دیگران ، ایفای نقش است. در حضور مربی و سایر داوطلبان در باره همه مسئله ها، سؤا لها و ماجرا های این کتاب يك ایفای نقش انجام دهید. بحث بعد از ایفای نقش مهمتر از خود آن است. فراموش نکنید که در این بحث ها، باید در باره نقش ها صحبت کنید، نه در باره بازیگران! شاید بخواهید از قبل برای ایفای نقش تمرین کنید. بنابراین برای زمان اجرای ایفای نقش برنامه ریزی کنید.

شماره	ماجرای ایفای نقش	تعداد بازیگران	اسامی بازیگران	تاریخ اجرا

خود آزمایی



برای اینکه بدانید آیا مطالب این بخش را به خوبی یاد گرفته اید و آن‌ها را در خاطر دارید واز آن‌ها به شکل صحیحی استفاده کرده اید، سئوالات زیر را از خود پرسید:

▼ آیا می‌دانم؟

- ☐ آنتی بیوتیک چیست و چه نقشی در سلامت جامعه دارد؟
- ☐ چه عواملی باعث گسترش مقاومت به آنتی بیوتیک ها می شود؟
- ☐ عواقب مقاومت به داروهای آنتی بیوتیک چیست؟
- ☐ چگونه می توان از بی اثر شدن آنتی بیوتیک ها پیشگیری کرد؟
- ☐ چگونه می توان از ابتلا به برخی عفونت ها پیشگیری کرد؟
- ☐ هنگام استفاده و نگهداری آنتی بیوتیک ها رعایت چه نکاتی اهمیت دارد؟

▼ آیا می‌توانم؟

- ☐ برای افراد محله توضیح دهم آنتی بیوتیک چیست و چه اهمیتی در سلامت جامعه دارد؟
- ☐ به افراد محله بیاموزم که عواقب بی اثر شدن آنتی بیوتیک ها چیست؟
- ☐ به افراد محله بیاموزم که از مصرف بی رویه و نابجای آنتی بیوتیک ها پرهیز کنند؟
- ☐ برای افراد محله توضیح دهم چگونه از گسترش بی اثر شدن آنتی بیوتیک ها پیشگیری کنند؟
- ☐ برای افراد محله توضیح دهم که فقط پزشک صلاحیت تشخیص بیماری و تجویز آنتی بیوتیک را دارد؟
- ☐ به افراد محله بیاموزم که چگونه از بروز برخی بیماری های عفونی پیشگیری کنند؟

▼ آیا پیام‌ها را به مردم منتقل کرده‌ام؟

- آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام آنتی بیوتیک‌ها چه اهمیتی در سلامت جامعه دارند؟
- آیا به خانوارهای محله گفته‌ام پیامدهای بی‌اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها چیست؟
- آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که از مصرف بی‌رویه و نابجای آنتی بیوتیک‌ها خودداری کنند؟
- آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که چگونه می‌توانند از گسترش بی‌اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها پیشگیری کنند؟
- آیا به خانوارهای محله آموخته‌ام که هنگام دریافت و مصرف آنتی بیوتیک‌ها در باره چه نکاتی با پزشک و یا داروساز مشورت کنند؟
- آیا برای خانوارهای محله توضیح داده‌ام که تشخیص بیماری و نیاز به مصرف آنتی بیوتیک فقط به عهده پزشک است؟

▼ آیا کارهای ما موثر بوده است؟

- مردم محله با اهمیت آنتی بیوتیک‌ها و عواقب مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها آشنایی دارند؟
- مردم محله از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک‌ها پرهیز می‌کنند؟
- مردم محله موقع دریافت آنتی بیوتیک اطلاعات لازم را درباره عوارض جانبی، تداخل دارویی، نحوه مصرف، حساسیت و... از پزشک معالج و یا داروساز دریافت می‌کنند؟
- مردم محله آنتی بیوتیک را فقط با تجویز پزشک و از داروخانه خریداری می‌کنند؟

چگونه انتقال پیام‌های سلامتی به مردم را ارزیابی کنیم؟



برای آنکه مربی بداند، آیا مطالب این کتاب به درستی به خانوارها منتقل شده و میزان اثر بخشی برنامه داوطلبان سلامت را بررسی کند می‌بایست مراحل زیر را با کمک داوطلبان سلامت انجام دهد.

▼ مرحله اول

قبل از آموزش این کتاب به داوطلبان سلامت، با استفاده از پرسشنامه همین بخش داوطلبان میزان آگاهی، نگرش و عملکرد اولیه ۱۰ درصد خانوارهای تحت پوشش هر داوطلب را مورد سنجش قرار دهند.

▼ مرحله دوم

پس از آموزش محتوای این کتابچه که با انجام فعالیتهای ارتباطی داوطلبان، انتقال پیامهایشان و خود آزمایی کامل تلقی می‌شود، انتقال پیامها، توسط داوطلبان به خانوارهای تحت پوشش (که حدود ۳ ماه طول می‌کشد)، صورت می‌گیرد. نظارت مربی بر چگونگی انتقال پیامها در محله و انجام آموزش جمعی (تشکیل حداقل ۳ جلسه آموزشی) برای خانوارهای تحت پوشش ضرورت دارد. این قسمت از کار مربی بخشی از آموزش داوطلبان سلامت محسوب می‌شود.

▼ مرحله سوم

پس از آموزش به خانوارهای تحت پوشش توسط داوطلب سلامت، مربی با همکاری داوطلبان مجدداً میزان آگاهی، نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله اول را مورد سنجش قرار دهد.

▼ مرحله چهارم

در صورتی که میزان افزایش آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارها کمتر از ۳۵ درصد بود مجدداً جهت انتقال پیامها (نحوه برقراری ارتباط و ارائه مطالب بهداشتی) برنامه ریزی شود.

پیوست ۱

- ☐ شماره پرسشنامه
☐ قبل از آموزش
☐ بعد از آموزش

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشتی دانشگاه / دانشکده

پرسشنامه بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد خانوارهای تحت پوشش داوطلب سلامت در زمینه «مقاومت به آنتی بیوتیک‌ها (داروهای ضد میکروب)»

این پرسشنامه از طریق مصاحبه داوطلب سلامت با مادر یا یکی از اعضای آگاه خانوار با نظارت مربی تکمیل می‌شود.

الف - اطلاعات عمومی

نام شهرستان نام واحد بهداشتی درمانی شهری / روستایی
 نام مربی نام داوطلب سلامت شماره خانوار
 آدرس خانوار تاریخ پرسشگری

ردیف	سؤال
۱	سن فرد پاسخگو (بر حسب سال تولد نوشته شده مثلاً ۱۳۴۸)
۲	جنس: ☐ زن ☐ مرد
۳	تحصیلات: ☐ بی سواد ☐ نهضت سوادآموزی (خواندن و نوشتن) ☐ ابتدایی ☐ راهنمایی ☐ ☐ زیر دیپلم ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتری ☐
۴	وضعیت تاهل: ☐ دارای همسر ☐ بی همسر در اثر فوت ☐ بی همسر در اثر طلاق ☐ ☐ هرگز ازدواج نکرده ☐ دور از همسر ☐
۵	وضعیت اشتغال: ☐ خانه دار ☐ بی کار و بی درآمد ☐ دارای درآمد بدون کار ☐ شاغل دارای شغل دولتی ☐ ☐ شاغل دارای شغل غیر دولتی یا آزاد ☐ در حال تحصیل ☐

مقاومت به آنتی بیوتیک؛ (داروهای ضد میکروب) ۶۳

ب- بخش مربوط به دانش و نگرش و عملکرد

ردیف	سؤال
۱	آیا در خانه شما کودک زیر دوازده سال زندگی می کند؟ ☐ بله ☐ خیر
۲	آیا شما تا کنون در برنامه آموزشی مربوط به مصرف منطقی آنتی بیوتیک ها شرکت کرده اید؟ ☐ بله ☐ خیر اگر بله در کدام برنامه آموزشی:
۳	آیا در طول چهار هفته گذشته در باره مقاومت میکروبی در برنامه آموزشی شرکت ویا مطلبی شنیده یا خوانده اید؟ ☐ بله ☐ خیر
۴	آیا در چهار هفته گذشته آنتی بیوتیک مصرف کرده اید؟ اگر بله به توصیه چه کسی؟ ☐ پزشک ☐ بانسوخه به توصیه آشنایان غیر پزشک ☐ با تصمیم شخصی ☐
۵	آیا در بین داروهایی که در منزل شما نگهداری می شود آنتی بیوتیک وجود دارد؟ ☐ بله ☐ خیر اگر بله به چه منظور؟ در صورت نیاز مصرف شود ☐ از نسخه قبل باقی مانده ☐ در حال حاضر بیمارم و با نسخه تهیه شده است ☐
لطفا در جملات زیر مشخص کنید کدام جمله درست و کدام جمله غلط است.	
۶	همه میکروب ها باعث بیماری ما می شوند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۷	آنتی بیوتیک ها همه میکروب ها را از بین می برند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۸	آنتی بیوتیک ها در درمان همه انواع گلو دردها موثرند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۹	آنتی بیوتیک ها باید در درمان سرماخوردگی تجویز شوند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۱۰	آنتی بیوتیک های تجویزی را پس از قطع تب و علائم دیگر بیماری می توان قطع نمود. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۱۱	آنتی بیوتیک ها عارضه جانبی ندارند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم
۱۲	فقط کسانی که آنتی بیوتیک ها را مصرف می کنند به آن مقاوم می شوند. ☐ درست ☐ غلط ☐ نمی دانم

لطفا در جملات زیر مشخص کنید تا چه اندازه با مطلب یاد شده موافق هستید.

۱۳	هنگامی که شما سرما خورده اید مصرف آنتی بیوتیک می تواند در درمان ویا پیشگیری از پدید آمدن عفونت ثانویه موثر باشد.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۴	اگر به مصرف آنتی بیوتیک به شکل فعلی ادامه داده شود در پنج سال آینده هیچ آنتی بیوتیک موثری بر بیماری های عفونی وجود نخواهد داشت.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۵	پزشکان باید حتما برای درمان سرما خوردگی آنتی بیوتیک تجویز کنند.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۶	داروهای تزریقی در درمان بیماری ها موثرترند.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۷	برخی میکروب ها برای ما مفید هستند.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۸	بیماری های عفونی که توسط ویروس ها ایجاد می شوند، با آنتی بیوتیک ها درمان می شوند.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۱۹	برای درمان سرما خوردگی مصرف حد اقل ۱۰ عدد آموکسی سیلین لازم است.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐
۲۰	برای درمان همه انواع سرما خوردگی تزریق آمپول پنی سیلین ضروری است.	کاملا موافقم ☐ موافقم ☐ مخالفم ☐ کاملا مخالفم ☐ نمی دانم ☐

برای تهیه این کتاب از منابع زیر استفاده شده است.

۱- رحمانی، فاطمه و همکاران: اشکال دارویی و روش استفاده از آنها، مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، معاونت غذا و دارو، مرکز مدیریت شبکه، کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو، ۱۳۹۰

2-Oxford University (2007, July 27). Antibiotic Resistance: Doctors' Antibiotic Prescribing Practices Still Contributing To Problem. Science Daily. Retrieved October 7, 2008, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/07/070726091218.htm>

3-Nikos Spyridis, Mike Sharland. The European Union Antibiotic Awareness Day: the paediatric perspective. Arch Dis Child. 2008;93;909-910

4-Marianne Kuzujanakis, Ken Kleinman, Sheryl Rifas-Shiman, Jonathan A. Finkelstein. Correlates of Parental Antibiotic Knowledge, Demand, and Reported Use. Ambulatory Pediatrics 2003;3:203-210

5-Susan S. Huang, Sheryl L. Rifas-Shiman, Ken Kleinman, Jamie Kotch, Nancy Schiff, Christopher J. Stille, Ron Steingard, Jonathan A. Finkelstein. Parental Knowledge About Antibiotic Use: Results of a Cluster-Randomized, Multicommunity Intervention. Pediatrics 2007;119;698-706

6-Joseph F. Perz, Allen S. Craig, Christopher S. Coffey, et al. Changes in Antibiotic Prescribing for Children After a Community-wide Campaign. JAMA. 2002;287(23):3103-3109

7-Ansl's- pharmaceutical dosage forms and drug delivery systems- 8 - th.ed.(2005)- loydr. allen. jr.-nicholas. popovich

Health Education Series for Community Health Volunteers

Book six: Logical use of drugs

Part one

ANTIBIOTIC RESISTANCE (ANTIMICROBIAL DRUGS)

Development of Material and Design of Educational Framework:

Naser Kalantari - Fateme Rahmani - Mitra Tohidi - Fateme Soleymani - Nooshin Mohammad Hoseini - Minoo Mohraz - Gholam Hasan Khodaei - Seyed Kazem Farahmand - Mohammad Hasan Derakhshan Dougayi - Farideh Abolhasani

Produced By:

Ministry of Health and Medical Education

Food and drug administration - National committee rational use of drugs Deputy of Health- Health Network Management

This book is part of the health education series for community health volunteers with the following components:

A. TRAINER'S MANUAL

1. CHILD HEALTH
3. FAMILY HEALTH
5. COMMON DISEASES

B. INTRODUCTORY BOOK

2. REPRODUCTIVE HEALTH
4. COMMUNITY HEALTH

LOGICAL USE OF DRUGS



- | | |
|--|---|
| ☐ Drug forms and recommendations | ☐ Logical Use Of Drugs |
| ☐ Use of Vitamins and Supplementaries | ☐ Herbs And HerbsDrugs |
| ☐ Adverse Effects Of Drugs | ☒ R Antibiotic Resistance |

برای آگاهی بیشتر...

اگر می‌خواهید درباره روش استفاده از داروها
اطلاعات بیشتری کسب کنید کتاب اشکال دارویی
و روش استفاده از آن‌ها را مطالعه کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت