

ANTİBİYOTİKLER ETKİ ETMEMEYE BAŞLAYINCA



Foto: © Reicher / Fotolia

SEVGİLİ OKURLAR,

Antibiyotikler bakterilerin gelişimini baskılar ve onları yok ederler. Ancak antibiyotikler yanlış veya çok sık kullanıldığında bunlara karşı *direnç* gelişebilir. Direnç geliştiğinde antibiyotikler etki etmezler. Bu durum uzun vadede tehlike teşkil edebilir. Bu hasta bilgilendirme metninde direncin nasıl oluştuğuna ve sizin neler yapabileceğinize dair bilgiler yer almaktadır.

Kısaca: Antibiyotiklere Karşı Direnç

- Antibiyotikler yalnızca bakterilerin neden olduğu hastalıklarda etkilidir.
- Bazen bakteriler antibiyotiklerden etkilenmez. Bu türden bakterilere karşı antibiyotiklerin çoğu artık fayda etmez. Tıp dilinde bunun adı *antibiyotik direncidir*. Bundan dolayı hastalıklar hayati tehlike yaratabilir.
- Antibiyotik direncinin gelişmemesi için siz de bir şeyler yapabilirsiniz: Enfeksiyonların bulaşması için hijyen kurallarına dikkat edin ve aşı yaptırın. Ne kadar az enfeksiyon meydana gelirse o kadar az antibiyotik kullanırsınız.
- Soğuk algınlıklarının nedeni genellikle virüslerdir. Bu durumda antibiyotiklerin faydası olmaz: Onları kullandığınızda da daha hızlı iyileşmezsiniz. Bu nedenle doktorunuzun size antibiyotik vermesini beklemeyin.

▶ ANTİBİYOTİKLERE KARŞI DİRENÇ NEDİR?

Antibiyotikler bakterileri öldürerek ya da çoğalmalarını ve gelişmelerini baskılayarak yok ederler. Ancak bakterilerin uyum yetenekleri çok güçlüdür ve hayatta kalma konusunda çok ustadırlar. Çok hızlı ve büyük sayılarda çoğalırlar. Bu esnada bakterilerin genetik yapısında değişimler meydana gelebilir. Meydana gelen bu değişimlerin bazıları bakterilerin belirli antibiyotiklere karşı *direnç kazanmasına* neden olur.

▶ DİRENÇ NEDEN OLUŞUR?

Antibiyotiklere karşı direncin gelişmesinin en önemli nedeni antibiyotiklerin doğru bir şekilde kullanılmamasıdır:

- İnsanlar çok sık, çok kısa süreli ya da çok düşük dozda antibiyotik kullanmaktadır.
- İnsanlar, virüs enfeksiyonlarında olduğu gibi antibiyotiklerin etki etmediği durumlarda da antibiyotik kullanmaktadır.
- Hayvancılıkta antibiyotik kullanımı çok yaygındır. Bu da dirençli bakterilerin oluşmasını kolaylaştırır.

▶ HANGİ SORUNLARA YOL AÇAR?

Antibiyotikler ne kadar çok yazılır ve kullanılırsa bakterilerin direnç geliştirme ve yayılma riski de o kadar yükselir.

Özellikle küçük çocuklar, yaşlılar veya hasta olan insanlar için bu durum ciddi sonuçlara yol açabilir:

- Enfeksiyonlar daha uzun sürer.
- Hastalıkların tedavisi zorlaşır.
- Bugüne kadar başarılı bir şekilde tedavi edilebilen enfeksiyonlar hayati tehlike yaratabilir.
- Bazı bakteriyel hastalıkların tedavisi için etkili antibiyotikler artık neredeyse bulunamamaktadır.
- Enfeksiyona yakalanan insanlar genelde daha fazla yan etkisi olan çok özel antibiyotikler kullanmak zorunda kalır.
- Hastaneye yatanların sayısı ve yatış süreleri artar.
- Hastaların daha sık diğer insanlardan mekansal olarak ayrı tutulmaları gerekir.
- Çok sayıda antibiyotiğe karşı direnç gösteren bakteriler gelişebilir. Buna *çoklu antibiyotik direnci* denir. Bu durumda alışlagelmiş birçok antibiyotik artık etki etmez. Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi başka bir hasta bilgilendirme metninde bulabilirsiniz, bkz. kutucuk.

► Antibiyotiklere Karşı Direnç

► BİLİNMESİ GEREKENLER

Antibiyotikler virüslerin neden olduğu hastalıklarda etkisizdir. Soğuk algınlıklarının çoğu virüs kaynaklıdır. Bu nedenle antibiyotikler soğuk algınlığında faydasızdırlar. Sizi daha hızlı iyileştirmezler. Dolayısıyla her hastalık için size antibiyotik verilmesini beklemeyin. Ayrıca bu ilaçların yan etkilerinin görülebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bazen dinlenmek ve beklemek yeterli olabilir.

Size verilen antibiyotiği doktor nasıl yazdıysa öyle kullanın. Antibiyotikleri düzenli aralıklarla, yeterli dozda ve sürede kullanmak önemlidir. Başkalarına verilen antibiyotikleri kullanmayın. Kendi antibiyotiğinizi de başka kimseye vermeyin.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Enfeksiyonlardan korunmanın en iyi yolu hastalığa neden olan mikropları yaymamaktır. Bunun için hijyen önemlidir. Uzmanlar 100 enfeksiyondan 30'unun hijyen tedbirleriyle engellenebileceğini tahmin ediyorlar. Örnek olarak sizin yapabileceğiniz:

- En önemlisi: Ellerinizi düzenli bir şekilde ve titizlikle su ve sabunla yıkayın. Çünkü birçok mikrop ellerle yapılan doğrudan temas ile yayılır.
- Özellikle yemekten önce, tuvalet sonrasında ya da çocuk bezi değiştirdikten veya hayvanlarla ve çiğ etle temastan sonra ellerinizi yıkamanız çok önemlidir.
- Burnunuzu temizlemek için daima kağıt mendil kullanın ve mendili kullandıktan hemen sonra çöpe atın. Mikropları başkalarına bulaştırmamak için mümkünse hemen ardından ellerinizi yıkayın.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler temel alınarak hazırlanmıştır.

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik

Bilgilendirme metinleri "Antibiyotik Tedavisi" ve "Çoklu İlaç Dirençli Mikroorganizmalar": www.patienten-information.de

Orijinal Almanca versiyonu 2020 tarihlidir.

- Mümkün olduğunca elinize değil kolunuza veya bir mendile öksürün. Böylelikle elleriniz temiz kalır. Öksürürken diğer insanlardan uzak durun.
- Ellerinizi mümkün olduğunca yüzünüzden uzak tutmaya çalışın.
- Havlu, banyo lifi ve dış fırçası gibi hijyen ürünlerini yalnızca kendiniz kullanın.
- Çiğ yenilen meyve ve sebzeleri titizlikle yıkayın. Yemek hazırlarken kesme tahtalarının ve bıçakların deterjan ve suyla yıkanmasına özenle dikkat edin, özellikle de çiğ et kullandıysanız.
- Kapalı mekanlarda havada hastalığa neden olan mikropların sayısı artabilir. Bu nedenle günde birkaç kez birkaç dakikalığına bulunduğunuz yeri havalandırın.
- Hastalığa neden olan birçok mikrop 60°C'ın üzerindeki ısılarda da hayatta kalmaz. Bulaşıklarınızı ve çamaşırlarınızı düzenli bir şekilde yüksek derecede yıkayın.
- Kendinizin ve ailenizin tavsiye edilen aşıları yaptırmasına dikkat edin ve yapılması gereken yenileme aşılarını unutmayın.
- Cildiniz yaralandığında içerisine bakteriler girebilir. Bu nedenle yaralanmalarda bir yara bandı veya sargı bezi kullanın.
- Bulaşıcı bir hastalığınız varsa evde kalmaya çalışın. El sıkırmak gibi temaslarda bulunmaktan sakının.
- Tarihi geçmiş ilaçları veya ilaç artıklarını tuvalete veya lavaboya atmayın. Bu çevreye zarar verdiği gibi direncin gelişmesine de neden olabilir. İlaçları normal çöpe atabilirsiniz.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV) ve
Bundesärztekammer (BÄK)
Faks: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Samimi tavsiyelerle