



## کودکان را با آنتی‌بیوتیک آسیب‌پذیر نکنید

این روزها همه از زیاد شدن بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها صحبت می‌کنند.

جام جم آنلاین: این روزها همه از زیاد شدن بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها صحبت می‌کنند. بسیاری با تعجب می‌گویند در گذشته که سیستم‌های بهداشتی و درمانی توسعه نیافته بود، آدم‌ها بسیار سالم‌تر بودند، اما حالا با وجود پیشرفت‌های چشمگیر پزشکی و شیوه‌های تشخیصی و درمانی، اکثر ما بسرعت بیمار می‌شویم. فراموش نکنید که تقویت سیستم ایمنی بدن در هر نسل از کودکی و حتی جنینی آغاز می‌شود. بی‌شک عوامل بسیاری در ازدیاد آمار بیماران و به نوعی تضعیف سیستم ایمنی مردم در جامعه کنونی ما نقش دارد.

بخشی از این عوامل محیط زیستی است، بخشی دیگر ژنتیکی و دسته بزرگی از آنها به شیوه زندگی ما یعنی نوع تغذیه و میزان تحرکمان برمی‌گردد.

نکته بسیار مهمی که معمولا نادیده گرفته می‌شود، تضعیف سیستم بدن بسیاری از ما در مواجهه با عوامل میکروبی و عفونی، با مصرف نابجای داروهای است که به نوعی مقاومت دارویی در بدن ایجاد می‌کند.

پیامد مصرف بی‌رویه و غیراصولی برخی داروها که آنتی‌بیوتیک‌ها در راس آنها قرار دارد، می‌تواند به فاجعه‌ای برای بیمار بدل شود.

این فاجعه زمانی رخ می‌دهد که باکتری تولیدکننده عفونت وارد بدن شود، در حالی که داروهای آنتی‌بیوتیکی موثر بر آن، تاثیرشان را از دست داده باشد؛ باکتری‌هایی که طی چندین نسل بدون آن که نیاز باشد در معرض آنتی‌بیوتیک قرار گرفته‌اند و با این دارو سازگاری حاصل کرده و خودشان را تغییر داده‌اند.

بی‌جهت نیست که متخصصان بیماری‌های عفونی تاکید می‌کنند که مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، هزینه و طول دوره درمان برای بیماری را که دچار عفونت می‌شود تا چند برابر افزایش می‌دهد.

فراموش نکنید که تقویت سیستم ایمنی بدن در هر نسل از کودکی و حتی جنینی آغاز می‌شود.

بر این اساس امروزه متخصصان بیماری‌های عفونی اطفال بر این باورند که بسیاری از نشانه‌های سرماخوردگی یا گلو درد در کودکان نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی ندارد، بلکه با گذشت یک دوره درمانی، رعایت اصول تغذیه‌ای و استراحت کافی برطرف می‌شود.

رعایت این مساله در کودکان زیر هفت سال که به مهدکودک می‌روند و ممکن است با عوامل میکروبی بیشتری مواجه باشند، بسیار اهمیت دارد.

بروز مقاومت دارویی با مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک در چنین کودکانی منجر به طولانی شدن دوره درمان و وخیم شدن بیماری آنها می‌شود.

البته تشخیص ضرورت یا عدم ضرورت مصرف آنتی‌بیوتیک در کودکان و سایر افراد با پزشک متخصص است، اما بهترین و موثرترین راهکار اولیه در زمان ابتلا به سرماخوردگی، گلودردهای ساده یا دیگر نشانه‌های ابتدایی بیماری‌های میکروبی؛ چه در کودکان و چه بزرگسالان، تقویت سیستم ایمنی بدن با بهره‌گیری از مواد تغذیه‌ای مفید، مکمل‌های ویتامینی، استراحت و خواب کافی و تقویت قوای فکری است.

پونه شیرازی