**مصرف خودسرانه و طولانی مدت آنتی بیوتیک ها ، برای سلامتی خطرناک است**

**مطالعات نشان می دهد افرادی که به مدت طولانی و خودسرانه از آنتی بیوتیکها استفاده می کنند نه تنها باکتریها را به اینگونه داروها مقاوم می سازند بلکه بیشتر در معرض ابتلا به انواع سرطانها قرار می گیرند. بررسیهای انجام شده شش ساله بر روی بیش از ۳ میلیون نفر بین ۳۰ تا ۷۹ سال که هیچگونه سابقه ای از سرطان در خانواده نداشته اند در مناطق گوناگون جهان موید این امر است .**

تحقیقات نشان می دهد، در این مدت تعداد ۱۳۴ هزار نفر از این افراد که به میزان مکرر و زیاد از آنتی بیوتیکها استفاده می کردند دچار انواع سرطان شدند . در این میان افرادی که بسیار کم از آنتی بیوتیکها استفاده کرده بودند دچار سرطان نشدند اما گروههایی که به طور منظم سالیانه حداقل ۵ دوره یا بیشتر از انتی بیوتیکها استفاده کرده بودند تا ۲۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان قرار گرفتند . در میان سرطانها نیز سرطان ریه، سینه ،پروستات و روده بزرگ و نهایتا غدد لنفاوی مشاهده شده است .  
متخصصان توصیه می کنند که افراد در فصل سرما با مشاهده هر گونه علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا به طور خودسرانه از آنتی بیوتیکها استفاده نکنند.

طبق نظر مرکز کنترل بیماری‌های کودکان آمریکا، مصرف خودسرانه یاتجویز آنتی بیوتیک برای عفونت‌های ویروسی کودکان و عدم اتمام دوز آنتی بیوتیک تجویزی تاپایان، باعث روند رو به افزایش مقاومت آنتی بیوتیک شده است.

هنگام بیماری، والدین خط اول درمان راتشکیل می‌دهند. آکادمی طب کودکان آمریکاچند سال قبل درمان‌های مکمل و جایگزینی راپیشنهاد کرد که بسیار کاربرد دارند، اماوالدین نباید به هر راهکاری که می‌شنوند یادر اینترنت می‌بینند اعتماد کنند.  
پیشنهاد برخی پزشکان، قانون ۳تا۵ روز است؛ یعنی اگر کودکی سرماخوردگی ویروسی پیداکرد ظرف ۳ تا۵ روز باید خوب شود و اگر نشد باید بامتخصص کودکان مشورت شود. توجه کنید که به گفته پزشکان، تب در ۲۴ ساعت اول، طیبعی است امااگر بعد از گذشت چند روز تب شروع شد مسئله عفونت ثانوی مطرح است.  
نکته اینجاست که آنتی بیوتیک برای عفونت‌های ویروسی کاربرد ندارد و داده‌های پزشکی نشان می‌دهد حتی داروهای ضد سرفه و سرماخوردگی که بدون نیاز به تجویز پزشک فروخته می‌شوند هم چندان مؤثر نیستند، امااگر والدین تمایل دارند ازآنهااستفاده کنند حداقل باید به توضیحات روی داروهاو نحوه مصرف دقت کنند.  
● درمان درخانه  
بیشتر راهکارهای مربوط به سرماخوردگی، برای رفع علائم و برطرف کردن ناراحتی کودکان بیمار پیشنهاد می‌شوند؛ چرا که حقیقت این است که سرماخوردگی درمان ندارد. نکته مهم این است که در این شرایط به کودک سرماخورده بیشتر توجه شود. حمایت روحی و جانبی بسیار مفید است: کودک رادر بستری گرم ونرم ببرید و او راخوب بپوشانید. غذاهای سبک، سهل الهضم و مقوی به او بدهید.  
**در کودکانی که تب دارند آسپیرین توصیه نمی‌شود چون عارضه دارد**.

اگر کودک دچار احتقان بینی است بهتر است به پهلو بخوابد تاترشحات بینی به گلوی او نرود.

نکته دیگر این‌که در اغلب موارد تب به درمان‌های خانگی احتیاج ندارد. تب، واکنش طبیعی بدن است و بدن سعی می‌کند باتنظیم مجدد دما باکتری‌هاو ویروس‌هارا از بین ببرد. پاشویه روش مناسبی برای کاهش تب کدک است. ‌صحیح‌ترین شیوه برای پاشویه و کاهش تب کودک، قرار دادن دستمال آغشته به آب ولرم در نواحی زیر‌بغل، کشاله ران، زیرناف و روی شکم است. پاشویه با دستمال آغشته به آب سرد موجب بروز حالت لرز در کودکان خواهد شد ، در پاشویه صحیح، دستمال آغشته به آب ولرم به مدت 15 دقیقه در نواحی یاد شده قرار داده می‌شود و سپس، میزان درجه حرارت و دمای بدن کودک را با ابزار مختلف نظیر دماسنج جیوه‌ای، نواری یا دیجیتالی کنترل می‌کنند.

**انسیه محمودی – کارشناس مسئول برنامه کودکان**