

LE PROJET ARENA

L'objectif d'ARena est de maintenir l'efficacité des antibiotiques à long terme. Pour y parvenir, le développement de résistances doit être évité autant que possible, mais au moins retardé.

→ Dans ce but, ARena vise à améliorer encore l'évaluation de la nécessité d'utiliser des antibiotiques. Pour ce faire, on a choisi des maladies qui sont particulièrement fréquentes et qui, dans de rares cas seulement, nécessitent un antibiotique, comme les infections des voies respiratoires supérieures et les inflammations de l'oreille moyenne ou des sinus paranasaux.

→ Dans 14 réseaux de médecins de Bavière et de Rhénanie-du-Nord-Westphalie, les médecins d'ARena veulent examiner de plus près si les antibiotiques sont vraiment nécessaires pour le traitement. Afin d'améliorer les connaissances nécessaires, les médecins continuent de se former, de rencontrer des collègues dans des cercles de qualité et de discuter des cas dans lesquels les antibiotiques ont du sens et quand ils peuvent être dispensés. A cet effet, certaines pratiques reçoivent une assistance logicielle supplémentaire. L'équipe de pratique est formée à d'autres pratiques. En outre, les patients et le public de toutes les régions du projet sont informés de façon spécifique sur le thème de « l'utilisation des antibiotiques ».

NOUS VOUS SOUHAITONS UN PROMPT RÉTABLISSEMENT.

Et rappelez-vous, s'il vous plaît :

Les antibiotiques sont une denrée précieuse !

Ne prenez pas d'antibiotiques tout de suite !

Aidez à maintenir l'efficacité de ces médicaments importants !



VOULEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS ?

Rendez-nous visite à :
www.arena-info.de

Cachet du cabinet :

ARena



Mieux vaut respirer un peu !

AU LIEU D'ANTIBIOTIQUES



INFOS SUR
LES INFLAMMATIONS DES SINUS PARANASAUX

ET UNE GUÉRISON RÉUSSIE SANS ANTIBIOTIQUES

LA CAUSE DE VOS TROUBLES

Les sinus sont des cavités remplies d'air dans l'os crânien qui sont reliées au nez par une ouverture étroite.

Si une inflammation des muqueuses des voies respiratoires se produit au cours d'un rhume, plus de liquide et de mucus y est produit. La muqueuse gonflée empêche ces sécrétions inflammatoires de s'écouler des sinus paranasaux. Il en résulte un sentiment de pression locale.



En plus d'un nez bouché et d'une sensation de pression locale, d'autres symptômes peuvent apparaître, comme par exemple :

- des troubles olfactifs
- des maux de tête
- un sentiment général de maladie.

Oh là, le nez bouché ?

En particulier, la zone autour du nez et des pommettes devient particulièrement sensible à la pression et aux coups. De plus, la respiration nasale est rendue plus difficile. On parle alors d'une inflammation (aiguë) des sinus nasaux ou sinusite.

ÉTAT DES SINUS PARANASAUX



Sinus frontaux

Cavités ethmoïdes



Sinus sphénoïde

Sinus maxillaires

QUE PUIS-JE FAIRE ?

En règle générale, l'inflammation aiguë des sinus paranasaux guérit d'elle-même après une à deux semaines.

Il n'est généralement pas nécessaire de prendre des antibiotiques, car la maladie est généralement causée par des virus. Les antibiotiques sont inefficaces contre les virus. Avec des remèdes domestiques simples, vous pouvez soulager vos symptômes et votre douleur :

CONSEILS

- Prenez soin de vous et buvez beaucoup.
- Prenez des gouttes nasales décongestionnantes. → suivant la notice.
- Rincez le nez avec une solution saline.
- Prenez un bain de vapeur → 38 à 42 degrés.
- L'inhalation d'huiles essentielles, comme l'eucalyptus, peut également être utile.
- En cas de fièvre, faites des compresses froides.
- Si nécessaire et après avoir consulté votre médecin ou votre pharmacien, prenez un analgésique, tel que l'ibuprofène ou le paracétamol.

QUAND DOIS-JE CONTACTER LE CABINET MÉDICAL ?

Si vos symptômes s'aggravent ou ne disparaissent pas après une ou deux semaines, veuillez consulter un médecin !