

Antibiyotik kullanmaktansa...

**BİR BURUN BANYOSU
YAPMAYI DENEYİN!**



Sağlığınız
için
öneriler!

SİNÜZİTİ

**ANTİBİYOTİK
KULLANMADAN ATLATIN**

ŞİKAYETLERİN SEBEBİ

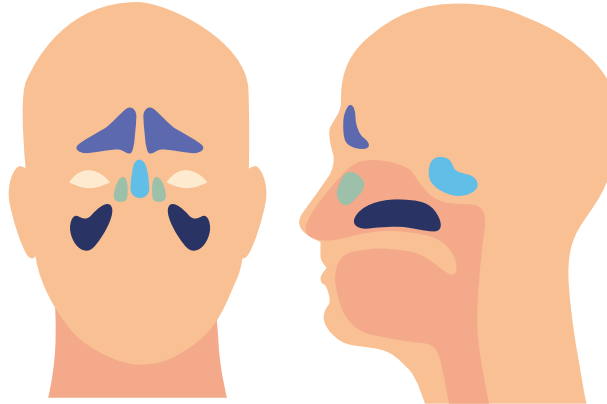
Burun yan boşlukları, ince bir bağlantı yoluyla kafatası kemiğine bağlı olan içi hava dolu boşluklardır.

Soğuk algınlığına bağlı bir solunum yolu enfeksiyonu oluşursa, mukoza daha fazla sıvı ve sümük üretmeye başlar. Mukozanın şişmesi nedeniyle salgılanan sıvılar burun boşlukları üzerinden dışarı akamaz. Bu, aynı zamanda bölgesel bir basıncın oluşmasına neden olur.

Burun tıkanıklığınız mı var?

Özellikle burun ve elmacık kemiği çevresinde oluşan basınç rahatsız edicidir. Burnunuzdan nefes almanız zorlaşır. Bu durumda yüzdeki sinüslerin iltihablanması (akut sinüzit) söz konusudur.

BURUN SINÜSLERİNİN YERİ



Alın boşluğu

Temel kemiği boşluğu

Kalbur kemiği boşluğu

Çene kemiği boşluğu

BEN NE YAPABİLİRİM?

Normalde akut bir sinüzit bir ile iki hafta içerisinde kendi kendine iyileşir.

Antibiyotikler yalnızca bakterilere karşı etkili ve virüslere karşı etkisiz olduğu için virüslerden kaynaklı bu hastalığa normalde antibiyotikle müdahale etmek uygun değildir. Kolayca uygulayabileceğiniz bu öneriler ile hastalığınızı belirtilerini ve ağrınızı hafifletebilirsiniz:

ÖNERİLER

- Kendinizi koruyunuz ve bol miktarda sıvı tüketiniz.
- Şişkinliği gideren burun damlaları kullanınız (kullanma talimatında belirtildiği gibi).
- 38-42 derece arası buhar banyosu yapınız.
- Tuzlu su ile burun temizliği işlemini uygulayınız.
- Okaliptus yağı gibi esans yağları ile buhar banyosu yapmanız sizi rahatlatılabilir.
- Ateşlenme durumlarında baldırlara soğuk uygulaması yapınız.
- Doktorunuzun ve eczacınızın önerdiği ağrı kesiciler, örn. İbuprofen veya Parasetamol gibi ilaçlar ağrınızı hafifletebilir.

NE ZAMAN DOKTARA GİTMELİYİM?

Belirtiler bir veya iki hafta içinde iyileşmezse veya kötüleşirse, lütfen doktorunuza başvurunuz!

Burun tıkanıklığı ve basınç hissinin yanı sıra aşağıdaki belirtiler de görülebilir:

- Koku alma bozukluğu
- Baş ağrısı
- Halsizlik

ARENA PROJESİ

ARena projesinin amacı, antibiyotiklerin etkisini uzun süre korumaktır. Bunun için ilaç dirençlerinin gelişmesini mümkün olduğunca engellemek veya en azından geciktirmek için çaba sarf etmek gerekir.

→ Bu amaçla, ARena Projesi çerçevesinde antibiyotik kullanımının gerçekten gerekli olup olmadığını ve hangi antibiyotiklerin kullanılması gerektiğini daha iyi bir şekilde tespit etmeye çalışacağız. Bunun için özellikle üst solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak iltihabı veya sinüs iltihabı gibi nadiren antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar ve idrar yolu enfeksiyonu gibi bazı durumlarda antibiyotik kullanımını gerektiren hastalıklar üzerinde duruldu.

→ Bavyera eyaleti ve Kuzey Ren Vestfalyada bulunan toplam 14 tıp merkezinde ARena projesi kapsamında doktorlar antibiyotik kullanımının gerekliliğini incelemeye ve sorgulamaya başladı. Doktorlar meslek içi eğitimlere ve sempozyumlara katılıp edindikleri güncel bilgileri meslektaşları ile paylaşarak antibiyotiklerin hangi durumlarda gerekli olduğu ve alternatif tedavilerinin ne zaman uygulanabileceği konusunda tartışıp yeni bilgiler edinmektedirler. Bazı doktor muayenehanelerine bu amaçla yazılım desteği verilir veya personel eğitimleri düzenlenir. Buna ek olarak, tüm proje bölgelerinde insanlar „antibiyotik kullanımı“ hakkında bilgilendirilmektedir.

GEÇMİŞ OLSUN!

Lütfen unutmayın ki:

Antibiyotikler değerlidir!

Antibiyotik kullanımı her hastalık için gerekli değildir!

Antibiyotiklerin etkisini korumaya ve sürdürmeye yardımcı olun!



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Internet sayfamızı ziyaret edebilirsiniz:
www.arena-info.de

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

ARTZNETZE

KVB
Kassenärztliche
Vereinigung
Bayerns

AOK
Die Gesundheitskasse.