

## مشروع أرينا (ARENA)

الهدف من هذا المشروع (ARENA) هو الحفاظ على فعالية المضادات الحيوية على المدى البعيد. ولتحقيق هذا الهدف يجب الحد من مقاومة الكائنات الحيوية الدقيقة للمضادات الحيوية، أو على الأقل إبطاء تطورها .

ومن أجل ذلك تسعى (ARENA) إلى تقصي وجوب استخدام المضادات الحيوية من عدمه، حيث تم اختيار عدد من الأمراض الشائعة والتي نادرا ما تستدعي استخدام المضادات الحيوية تحديداً، كالتهابات الجهاز التنفسي العلوي والتهاب الأذن الوسطى أو الجيوب الأنفية.

يعتزم الأطباء في 14 شبكة من شبكات الأطباء في ولاية بافاريا ونورد راين فيستفاليا التاكّد من جدوى المضادات الحيوية للعلاج. من أجل اكتساب القدر اللازم من المعرفة ويعمد الأطباء إلى الالتحاق بدورات تعليمية مستمرة، حيث يجتمعون مع زملائهم في ما يعرف بحلقات تطوير الجودة، لمعرفة ومناقشة مدى جدوى تناول المضادات الحيوية والحالات التي يجب فيها تجنبها. كما يتلقى بعض الأطباء الدعم من خلال برامج سوف وير المختصة لذلك. وفي عيادات أخرى يتم تدريب مساعدي الأطباء. علاوة على ذلك تتم توعية المرضى والرأي العام حول موضوع «استخدامات المضادات الحيوية في كافة المناطق التي تقدم فيها المشروعات والفعاليات المتعلقة بهذا الأمر

نتمنى لك

الشفاء العاجل

ويرجى تذكر:

المضادات الحيوية هي قيمة ثمينة

فلا تأخذ المضادات الحيوية على الفور

يرجى المساعدة في الحفاظ على فعالية هذه الأدوية الهامة



لمعرفة المزيد:

قم بزيارتنا على العنوان التالي:

[www.arena-info.de](http://www.arena-info.de)

# الاستنشاق خير من

المضادات الحيوية



معلومات حول

التهابات الجيوب الأنفية

والتعافي الأمثل دون مضادات حيوية

ARena

aQua

ZUKUNFT DURCH QUALITÄT

MINISTERIUM FÜR  
ARZTNETZE

KVB  
Kassenärztliche  
Vereinigung  
Bayerns

AOK  
Die Gesundheitskasse.

## ما الذي يمكنني فعله؟

عادة ما تتلاشى التهابات الجيوب الأنفية الحادة بعد أسبوع إلى أسبوعين.  
ليس بالضرورة تناول المضادات الحيوية، حيث أن الفيروسات هي التي تسبب المرض عادة، ولا تؤثر عليها هذه المضادا الحيوية.

## الأنف مغلق

### ما العمل؟

يشعر المرء بحساسية عند الضغط أو النقر على المنطقة المحيطة بالأنف وعظام الخدين. كما يشعر بصعوبة في التنفس. عندها نتحدث عن الإصابة بالتهاب حاد في الجيوب الأنفية.

- الإمتثال لقسط من الراحة وشرب الكثير من السوائل .
- تناول القطرات المخففة لالتهابات الأنف طبقا لما ورد في نشرة التعليمات المرفقة بالدواء
- غسل الأنف بمحلول ملحي .
- أخذ حمام البخار ( ٣٨ إلى ٤٢ درجة . )
- استنشاق الزيوت العطرية كالأوكالبتوس على سبيل المثال .
- إستعمال كمادات لأسفل الساقين .
- تناول أدوية مخففة للألام كالإيبوبروفين أو الباراسيتامول إذا لزم الأمر بعد إستشارة الطبيب أو الصيدلي.

## متى يجب أن أذهب إلى الطبيب؟

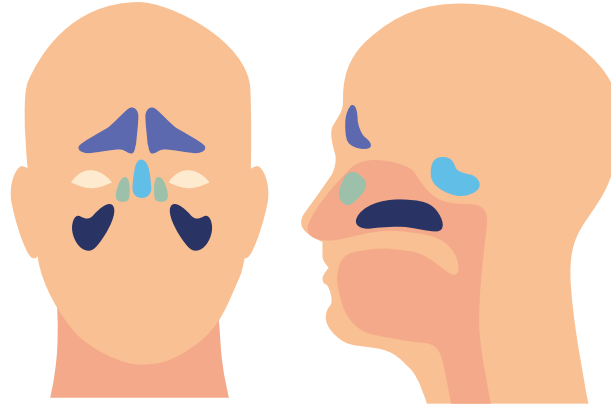
في حال ازدادت الأعراض سوءا أو لم تختفِ رغم مرور أسبوع أو أسبوعين، يرجى عندها استشارة الطبيب.

## موقع الجيوب الأنفية

## مسببات الأعراض:

الجيوب الأنفية هي فراغات مليئة بالهواء، تتصل بتجويف الأنف عبر فتحات خاصة، تقع ضمن عظام الجمجمة والوجه. نظرا لانتفاخ الغشاء المخاطي بسبب الإصابة بالإنفلونزا يحدث انسداد في القنوات التنفسية، ما يؤدي إلى تراكم السوائل والإفرازات والبلغم، مما يحول دون خروج هذه الإفرازات الالتهابية عبر الجيوب الأنفية، وهو ما ينجم عنه الشعور بالضغط في هذا الموضع.

وبالإضافة إلى انسداد الأنف والإحساس بالضغط الموضوعي تظهر أعراض أخرى، أهمها:  
- اضطرابات في حاسة الشم  
- صداع  
- الشعور بالمرض والوهن العام



جيوب الجبهة

الجيوب الوتدي

الجيوب الغربالي

جيوب الذقن

