

항생제 내성으로부터 나를 지키는 방법은 무엇인가요?

항생제를 올바르게 사용하기

- '올바른 항생제 사용'은 항생제 내성 발생을 예방하기 위한 기본적인 방법입니다.

- ① 의사의 처방에 따른 항생제 복용법 준수
- ② 항생제 나눠먹기 또는 남은 항생제 먹기 금지
- ③ 항생제 복용법 의사와 약사에게 문의하기

감염 예방

- 평소 감염병 예방수칙을 준수하고 학교나 사무실 등 공공장소에서 청결을 유지합니다.

개인 위생 관리

- 손을 자주 깨끗이 씻고, 필요한 예방접종을 받는 것도 중요합니다. 개인 위생 관리는 항생제 내성균의 발생과 확산을 예방하는데 도움이 됩니다.

항생제에 대한 바른 이해

- 광범위 항생제 사용은 더 많은 종류의 세균에 대해 항생제 내성을 유발할 위험이 있습니다.
- 세균에 따라 치료에 필요한 항생제가 다르므로 원인균에 맞는 적절한 항생제 선택이 중요합니다.
- 항생제 치료 시 가급적 짧은 기간을 선택하는 것이 좋습니다.

항생제 내성균과 항생제 사용, 감염관리의 관계

- 미국의 재향군인 병원에서 10년 동안 *P. aeruginosa*와 *Enterobacteriales*라는 세균에 대한 항생제 내성을 조사연구에서 항생제를 올바르게 사용하고, 감염을 잘 관리하여 항생제 내성균이 줄어드는 것을 보고하였습니다(자료원: Infect Dis Ther 12:1835-1848, 2023).

항생제 내성균 관리

- 다제내성균을 관리하기 위한 기본적인 방법으로는 손을 깨끗이 씻기, 내성균 보유 환자를 따로 두기, 감염 관리 교육, 환경을 깨끗하게 청소하고 소독하기 등이 있습니다. 더 특별한 방법으로는 환자를 더 엄격하게 격리하기, 감염을 지속적으로 확인하기, 항생제를 올바르게 사용하는 프로그램을 실행하기 등이 있습니다(자료원: Clin Microbiol Infect 20 Suppl 1:2014).

