



Antybiotyki - stosuj z głową!

2024-03-23

Zimą częściej chorujemy. Obniżona temperatura, wysuszone powietrze, mniejszy kontakt ze słońcem czy też niedobór witamin ze świeżych owoców i warzyw to czynniki wpływające na obniżenie odporności organizmu, co sprzyja rozwojowi infekcji wirusowych. Chorując, pamiętajmy jednak, że zakażeń wirusowych nie leczy się antybiotykami!

Narodowy Instytut Leków apeluje, aby pamiętać, że nadużywanie stosowania antybiotyków w każdej chorobie, w tym w chorobach wirusowych, powoduje niekorzystną odporność bakterii na antybiotyki, skutkiem czego antybiotyki przestają być skuteczne i nie działają w przypadku choroby bakteryjnej.

Antybiotyki są uznawane za jedno z najważniejszych osiągnięć współczesnej medycyny. Pierwszy antybiotyk – penicylina, którą w 1928 roku odkrył szkocki lekarz Alexander Fleming, umożliwiła walkę z nękającymi ludzi od wieków chorobami bakteryjnymi, których przebieg był ciężki i nierzadko kończył się śmiercią. Przez kolejne dziesięciolecia udało się wprowadzić do użytku wiele nowych, skutecznych i bezpiecznych rodzajów tych leków.

Antybiotykoterapię stosuje się w zakażeniach pochodzenia bakteryjnego. Leczenie antybiotykami chorób wirusowych jest niezasadne i nieskuteczne. Niepotrzebne podawanie antybiotyków w infekcjach wirusowych naraża pacjenta na skutki uboczne leku: toksyczne działanie leku, zniszczenie dobroczynnej mikroflory organizmu. Ponadto niewłaściwe stosowanie oraz nadużywanie leków z tej grupy powoduje narastanie u drobnoustrojów antybiotykoodporności. W efekcie tego wiele antybiotyków traci swoją skuteczność wobec nowych mutacji bakterii. Obecnie obserwuje się występowanie szczepów opornych na antybiotyki wśród wszystkich gatunków bakterii i wobec każdej grupy antybiotyków. Światowa Organizacja Zdrowia mówi o nadchodzącej erze postantybiotykowej i alarmuje, że wzrost odporności bakterii na działanie antybiotyków w istocie jest dla ludzkości jednym z największych zagrożeń XXI wieku, porównywalnym z katastrofalnymi skutkami zmian klimatu.

Aby mądrze zażywać antybiotyki, należy odróżnić infekcje bakteryjne od infekcji wirusowych, wobec których antybiotyki nie są skuteczne.

Przykładowe bakterie, które leczymy antybiotykami:

- pneumokoki
- gronkowiec złocisty
- dwoinka rzeżączki (gonokok)
- pałeczka ropy błękitnej
- enterokoki
- *clostridioides difficile*

Przykładowe choroby wirusowe, na które antybiotyki nie działają:

- przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (katar, ból gardła, zapalenie zatok)



**Magiczny
Kraków**

- grypa
- COVID-19
- RSV

Aby zachować skuteczność antybiotyków:

- stosuj rozsądnie i odpowiedzialnie
- nie stosuj w profilaktyce chorób
- nie stosuj w przypadku infekcji wirusowych
- przyjmuj tylko te przepisane przez lekarza
- zażywaj zgodnie z zaleceniami lekarza
- nie wymuszaj przepisania przez lekarza
- nie kupuj antybiotyków bez recepty
- przyjmuj o stałych porach dnia, o stałych godzinach
- nie przerywaj terapii antybiotykowej, nawet jeśli poczujesz się lepiej
- nie stosuj antybiotyków pozostałych po wcześniejszych terapiach

Ponadto, aby zapobiegać zakażeniom bakteryjnym:

- często myj lub dezynfekuj ręce
- zasłaniaj usta i nos w przestrzeni publicznej
- w przestrzeni publicznej zachowaj m.in. 1,5 m odległości od innych osób
- odżywiaj się zdrowo
- śpij odpowiednią liczbę godzin
- w ciągu dnia wygospodaruj czas na odpoczynek i regenerację
- korzystaj ze szczepień

Bądź świadomym pacjentem – stosuj antybiotyki z głową!

Do pobrania: [**„Superbakterie oporniaki” - komiks dla małych i dużych \[PDF\]**](#)