



## Ostrożnie z antybiotykami

Organizm człowieka kolonizuje ok. 2 tysięcy gatunków bakterii niezbędnych dla jego prawidłowego funkcjonowania. Najwięcej zasiedla układ pokarmowy, a głównie jelito grube i jamę ustną. Są też na skórze, w nosie czy w cewce moczowej. Dzięki nam żyją, ale też pracują dla nas, skutecznie chroniąc przed chorobotwórczymi bakteriami. Są bardzo ważnym elementem układu odpornościowego. Każdy człowiek posiada indywidualną mikroflorę wyjątkową pod względem składu gatunkowego i liczebności, która niewiele zmienia się z biegiem czasu. Jej zachwianie ma bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie człowieka.

Poważne zagrożenie dla drobnoustrojów żyjących z nami w symbiozie stanowią antybiotyki. Celem tych leków jest eliminacja chorobotwórczych bakterii, ale niszczą też dobroczynne drobnoustroje, otwierając wrota dla mikroorganizmów patogennych. Po antybiotykoterapii może dochodzić do zaburzeń w funkcjonowaniu układu pokarmowego, zapalenie śluzówki jamy ustnej czy infekcji pochwy.

Antybiotyki są niezaprzeczalnie jedną z największych zdobyczy naukowych XX wieku. To dzięki nim zostało wyeliminowanych wiele śmiertelnych chorób i rozwinęła się współczesna medycyna. Obecnie na całym świecie notuje się powstawanie nowych szczepów bakterii odpornych na wszelkie antybiotyki. Naukowcy obawiają się, że nękające nas wcześniej choroby mogą powrócić, a rozwój medycyny może zostać znacznie zahamowany.

Pamiętać trzeba, że **antybiotyki niszczą bakterie, grzyby i pierwotniaki i nie działają na wirusy!**

Większość infekcji górnych dróg oddechowych w okresie jesienno–zimowym ma pochodzenie wirusowe. Zastosowanie w ich leczeniu antybiotyków nie tylko nie da efektu terapeutycznego, ale wręcz przyniesie szkody. Osłabi organizm, zniszczy naturalną florę bakteryjną i przyczyni się do powstania szczepów drobnoustrojów odpornych na antybiotyki

Przy chorobach wirusowych nie podaje się antybiotyków, ale też nie wszystkie zakażenia bakteryjne od razu należy nimi traktować. Zanim zastosuje się lek z tej grupy, należy wypróbować inne możliwości terapii. Trzeba dać szansę swojemu układowi immunologicznemu na zwalczenie infekcji. Gdy pojawią się pierwsze objawy choroby dobrze jest zostać w domu, położyć się do łóżka, dużo spać, dobrze się odżywiać – jednym słowem wypoczywać. Doskonale sprawdzają się „babcię” sposoby leczenia. Czosnek, miód, herbata z lipy czy sok malinowy w połączeniu z leżeniem w łóżku może zwalczyć infekcję zanim się na dobre rozwinie. Gdy te działania nie przyniosą skutku lekarz może podjąć decyzję o antybiotykoterapii.

Niedopuszczalne jest branie antybiotyku „na własną rękę” bez konsultacji z lekarzem.

Zawsze należy przejść pełną kurację, nawet gdy po kilku tabletkach czujemy się lepiej. Bardzo ważne jest, by przy braniu antybiotyku zostać w domu! Wtedy nie narażamy się na kolejną infekcję, co przy osłabionej odporności jest bardzo prawdopodobne, jak również nie rozszewamy zakażenia wśród innych. W dodatku zrelaksowany i wyspany organizm dużo szybciej pokona chorobę.

Nie wolno dzielić kapsułek, wysypywać zawartości i dzielić tabletek powlekanych (o ile nie jest to dopuszczone w ulotce). Lek w całości musi trafić do żołądka by mógł zadziałać. Antybiotyki należy popijać dużą ilością niegazowanej wody. Nie wolno łączyć ich z sokami (szczególnie cytrusowymi), mlekiem i kolorowymi napojami, bo mogą zmienić działanie. Bardzo szkodliwe dla zdrowia jest połączenie antybiotyku z alkoholem.

Przed przyjęciem pierwszej dawki antybiotyku wskazane jest wykonanie antybiogramu, który dokładnie określi, jakie drobnoustroje wywołały chorobę i czym je najlepiej zwalczać.

Po zakończonej kuracji zaleca się pozostanie w domu jeszcze przez 2-3 dni, by odbudować zachwianą odporność organizmu.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Grójcu.