

## Kodėl antibiotikus reikia vartoti



### atsakingai?

Antibiotikai – medžiagos, naikinančios mikrobus arba slopinančios jų augimą ir

dauginimąsi.

Neteisingai juos vartodami rizikuojame ne tik savo, bet ir ateities kartų sveikata. Sunerimti verčia pranešimai, kad pastaraisiais metais bakterijų atsparumas antibiotikams daugelyje Europos šalių grėsmingai didėja. Ir pagrindinė to priežastis – netinkamas antibiotikų vartojimas.

Visada reikia prisiminti, kad antimikrobiniai vaistai veikia ne tik tą sukėlėją, kurį norime sunaikinti, bet ir visus organizme esančius mikroorganizmus, tame tarpe ir natūralią mikroflorą, kuri būtina natūraliai organizmo terpei palaikyti, saugo nuo ligas sukeliančių bakterijų. Dėl neracionalaus antibiotikų vartojimo vystosi disbakteriozė ir kiti virškinamojo trakto veiklos sutrikimai. Dažniausia nepageidaujama antibiotikų vartojimo pasekmė – sutrikusi žarnyno mikrofloros pusiausvyra ir antibiotikų sukeltas viduriavimas. Galimos alerginės reakcijos.

**Neteisingas antibiotikų vartojimas:**

- Skatina atsparių bakterijų vystymąsi;
- Naikina gerąsias organizmo bakterijas;
- Sukelia pašalinius reiškinius.

Stebint antibiotikų vartojimo didėjimą, lygiagrečiai stebimas ir bakterijų atsparumo augimas.

Bakterijos tampa atsparios antibiotikams. Antibiotikus reikia vartoti tik kai jie yra būtini ir tik gydytojui paskyrus. Tik gydytojas gali nustatyti diagnozę ir nuspręsti ar tikrai reikalingas antibiotikų vartojimas. Antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas. Sergant virusinėmis ligomis, tokiomis kaip peršalimas ar gripas, vartojami antibiotikai nepadės pasveikti, o tik pablogins sveikatą. Netinkamai vartodami antibiotikus sudarome palankią terpę bakterijoms išgyventi, jos gali prisitaikyti prie veikliosios medžiagos. Dėl šios priežasties formuojasi vis daugiau antibiotikams atsparių bakterijų. Kartais užtenka tik kelias dienas pavartoti ne tą antibiotiką, kad bakterijos taptų jam atsparios. Tuomet, susirgus pakartotinai, jau vaistai gali neveikti ir teks rinktis dar stipresnius, platesnio spektro antibiotikus.

Atsparių bakterijų atsiradimas – rimta visuomenės sveikatos problema, nes atsparios bakterijos lengvai plinta visuomenėje – perduodamos šeimos nariams ir kitiems žmonėms. Tik užkirtus kelią atsparių bakterijų atsiradimui ir plitimui išlaikysime antibiotikus efektyvius ateinančioms kartoms. Atmintinė:

- 80 proc. užkrečiamųjų ligų plinta per rankas, todėl laikykitės higienos ir to mokykite savo vaikus – tai padės išvengti infekcijų.

Ar žinote, kad: - Antibiotikai jau yra netekę didelės dalies savo „kovinės galios“. Pavyzdžiui, kai iš paprasto pelėsio gautas penicilinas dar tik buvo pradėtas vartoti, veiksminga jo paros dozė buvo 4,5 tūkst. vienetų. Dabar pacientui priklausomai nuo ligos per parą penicilino skiriama nuo 250 tūkst. iki 60 mln. vienetų. - 2001 metais Europos Komisija ėmėsi ryžtingų priemonių, siekiant sumažinti didėjantį antimikrobinio atsparumo pavojų žmonių, gyvūnų ir augalų sveikatai. Nuo 2006 metų ES buvo uždrausta naudoti antibiotikus su pašarais gyvulių augimui skatinti. - 2006 m. Lietuva įsitraukė į tarptautinį Europos antimikrobinio atsparumo stebėsenos projektą. - Šešios labiausiai paplitusios vaistams atsparios bakterijos kasmet sukelia maždaug 400 tūkst. susirgimų. - Higienos instituto duomenimis, 2015 m. 40 proc. visų europiečių, klaidingai mano, kad antibiotikai gydo peršalimą ir gripą.

- Nevartokite antibiotikų, jei sergate ūmiomis kvėpavimo takų infekcijomis ir gripu, esant šalčiui. Antibiotikai nemažina temperatūros ir nemalšina skausmo.
- Nevartokite antibiotikų, skirtų kitam žmogui. Kaip ir dauguma vaistų, antibiotikai skiriami individualiai net ir identiškos diagnozės atveju.
- Visada vartokite antibiotikus pagal gydytojo receptą, o ne likučius arba antibiotikus, parduodamus be recepto.
- Vartodami antibiotikus laikykitės gydytojo nurodymų ir nenutraukite jų vartojimo, jei pasijutote geriau – išgerkite visus gydytojo paskirtus antibiotikus.

Kiekvienas mūsų yra atsakingas už tai, kad antibiotikai būtų veiksmingi: juos reikia vartoti tik gydytojui paskyrus ir pagal jo nurodymus, nepasilikti jų likučių ir neužsiimti savigyda, nepamiršti, kad antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas ligas, o ne virusines infekcijas (peršalimą ar gripą). Atsakingai vartojant antibiotikus galima padėti užkirsti kelią jiems atsparių bakterijų vystymuisi ir išsaugoti jų veiksmingumą, kad juos galėtų vartoti ateities kartos. Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, jei šiandien nesiimsime veiksmų, rytoj neturėsime vaistų.

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė pagal sam.lt, smlpc.lt informaciją*