



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?

Europos Komisijos duomenimis, **kasmet dėl bakterijų atsparumo miršta 700 tūkstančių žmonių**. Jei situacija nebus taisoma, **prognozuojama, kad 2050 metais kasmetinis mirštančių žmonių skaičius pasieks 10 milijonų**. Higienos instituto duomenimis tik 34 procentai gyventojų žino, jog virusinės ligos antibiotikais negydomos.

Antibiotikai, kas tai?

Antibiotikai - medžiagos, naikinančios mikrobus arba slopinančios jų augimą ir dauginimąsi. Kiekvienos rūšies antibiotikas efektyviai kovoja tik su tam tikros rūšies bakterijomis. Paprastais atvejais antibiotikai vartojami tabletėmis, rimtesniais atvejais leidžiami intraveniškai. Kai kuriais atvejais vartojami tepami ar lašinami antibiotikai (pvz., akių lašai).

Bakterijų atsparumas antibiotikams



Tam, kad išgyventų, bakterijos natūraliu būdu prisitaiko prie esamų sąlygų. Esant mažam žalingų bakterijų kiekiui organizmas pajėgia su jomis susitvarkyti pats, tačiau praslydusios pro imuninę sistemą jos gali pradėti daugintis. Šiandien bakterijų mutacijos vyksta dažnai ir jų tempai yra kur kas intensyvesni nei anksčiau, nes gausus ir **netinkamas ir dažnas šių medikamentų vartojimas spartina atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą**. Didėjant suvartojamų antibiotikų kiekiui suprasta, kad bakterijos sugeba tapti jiems atspariomis ir įgyti apsaugos mechanizmus. Remiantis Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis, didėja atsparumas paskutinės kartos antibiotikams, kurie skirti pacientams, užsikrėtusiems atspariomis antibiotikams infekcijomis. Nenaudojant antibiotikų tokios procedūros kaip organų persodinimas, vėžio chemoterapija ir kitos gydomosios procedūros taptų neįmanomos, išplistų sukeltos bakterijų ligos, padaugėtų mirties atvejų. Teisingas antibiotikų vartojimas padeda stabdyti atsparių bakterijų plitimą, išsaugoti veiksmingumą.

Vartojimo ypatumai

Antibiotikai gali būti vartojami tiksliai žinant infekcijos sukėlėją ir jo jautrumą arba numatant galimą sukėlėją ir jo jautrumą. Tam tikrose situacijose antibiotikai skiriami tam, kad išvengti infekcijos, t.y. profilaktiškai.

Profilaktiškai antibakteriniai vaistai vartojami tik tais atvejais, kai profilaktikos efektyvumas yra įrodytas:

- chirurgijoje, siekiant sumažinti chirurginių žaizdų infekcijų riziką;
- po kontakto su pavojinga infekcine liga sergančiu ligoniu, pvz. meningokokine inf., kokliušu, difterija ir kt.

Bakterijos geba prisitaikyti prie antibiotikų kaip ir prie kitų nepalankių sąlygų ir įgyti dalinį ar net visišką atsparumą. Todėl **svarbu nevertoti antibiotikų be reikalo ir, kartą pradėjus gerti, nenutraukti gydytojo nustatyto gydymo kurso** (kitaip dalis sukėlėjų gali išlikti ir ateityje tapti tam antibiotikui atsparūs). Įprastai antibiotikai pilnai sunaikina bakterijas po 7-10 dienų gydymo kurso, nors kartais jau po dviejų trijų dienų infekcijos nebejaučiama.

Antibiotikai mėsoje

Į žmonių organizmą antibiotikai patenka ir vartojant mėsą. Daugumai gyvūnų, skirtų masinei produkcijai, duodami antibiotikai, kad būtų išvengta epidemijų. Norint užauginti mėsingesnius gyvulius anksčiau žemės ūkyje taip pat buvo masiškai naudojami hormonai, tačiau Europoje tokia praktika jau uždrausta. Šiandien vis daugiau verslininkų susigriebia ir mažina gyvuliams skiriamų antibiotikų kiekį, bet problema išlieka aktualia. 2014 m. Europos maisto saugos tarnybos duomenimis, daugiausiai antibiotikais gyvuliai šerti žemyno Pietuose – Kipre, Italijoje, Ispanijoje.

Kaip teisingai naudoti antibiotikus?

- Antibiotikai nevertojami profilaktiškai.
- Nenutraukite gydymo pagerėjus savigautai: dar nesunaikintos bakterijos įgyja atsparumą vartojamam vaistui.
- Jei vartojate antibiotikus, niekada tuo pačiu metu negerkite jokių kitų vaistų, vitaminų ar pieno produktų, nes jie trukdo organizmui pasisavinti vartojamus antibiotikus.
- Virusinės kilmės ligoms gydyti antibiotikai neskiriami.
- Kada geriama antibiotikai - prieš valgį ar po valgio, priklauso nuo jų rūšies.
- Gydydamiesi antibiotikais nepamirškite vartoti daug skysčių, kurie padės iš organizmo pašalinti toksinus.
- Po antibiotikų kurso gerkite daug rūgpienio, kefyro, gyvo jogurto: jie padės kuo greičiau atkurti pakitusią žarnyno veiklą. Venkite mielinių kepinų, pelėsinio sūrio ar grybų, negerkite alaus, nes šie produktai sudaro palankias sąlygas grybeliams, žarnyne pakeitusiems „gerąsias“ bakterijas, daugintis.

