Pranešimas žiniasklaidai

2023-05-16

**Netinkamas antibiotikų vartojimas: gydytoja paaiškino, kas gali atsitikti, savavališkai gydantis šiais vaistais**

**Antibiotikų sukūrimas padarė tikrą perversmą visuomenės sveikatos srityje ir tapo dideliu žingsniu infekcinių ligų gydyme. Visgi, gydytojai dažnai susiduria su pacientais, kurie savavališkai nusprendžia gydytis šios rūšies vaistais. Prienų „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Rita Keturakienė pažymi, kad antibiotikai gelbėja milijonus gyvybių, tačiau itin svarbu žinoti, kad juos vartoti galima tik su gydytojo paskyrimu ir griežtai laikytis nurodymų.**

„Šiais laikais antibiotikų yra daugybė, tačiau visi jie veikia prieš į organizmą patekusias bakterijas. Tiesa, reikėtų žinoti, kad antibiotikai gali būti dvejopi – vieni stabdo bakterijų augimą ir dauginimąsi, o kiti jas sunaikina. Todėl itin svarbu nesavivaliauti ir antibiotikus vartoti tik tuo atveju, jei ir kaip juos paskyrė gydytojas“, – pasakoja R. Keturakienė.

**Vartoti tik paskyrus gydytojui**

Vos pajutę pirmuosius peršalimo simptomus, žmonės dažnai skuba gydytis namų vaistinėlėse užsilikusiais vaistais, o tarp jų – ir antibiotikais. Gydytoja sako, kad šie vaistai virusų nesunaikina ir veikia tik bakterijas, o namų sąlygomis nustatyti ligos priežastį sunku, todėl tik specialistas gali nuspręsti, koks gydymas ir vaistai reikalingi pacientui.

„Daugelį peršalimo ligų, tokių kaip gripas, gerklės skausmas ar ausų infekcijos, sukelia virusai. Antibiotikais šios ligos negali būti gydomos, o užsiimant savigyda, ne tik nepalengvinsite simptomų, bet ir galite nualinti organizmą bei sukelti rimtesnių sveikatos problemų“, – perspėja gydytoja.

R. Keturakienė atkreipia dėmesį, kad neteisingas antibiotikų vartojimas skatina atsparių bakterijų dauginimąsi bei naikina gerąsias organizmo bakterijas, taip sukeldamas pašalinius reiškinius, kurie gali apsunkinti tolimesnį ligos gydymą. Dažnai pasitaiko atvejų, kai buvę veiksmingi vaistai organizmo nebeveikia, todėl prireikia dar stipresnių.

**Tinkamas vartojimas pagerins vaistų efektyvumą**

Anot šeimos gydytojos, svarbu ne tik savavališkai nevartoti antibiotikų, tačiau taip pat, gydytojui juos paskyrus, laikytis visų nurodymų ir gerti vaistus taip, kaip buvo paskirta.

„Išrašyti vaistai turi būti vartojami būtent tiek dienų ir tokiomis dozėmis, kaip nurodė gydytojas. Griežtai negalima nutraukti antibiotikų kurso, kadangi ankstyvas jo nutraukimas gali iš naujo sukelti infekciją, nes ši nebuvo pilnai sunaikinta. Taip pat nereikėtų savo nuožiūra sumažinti vaistų dozės, nes tai gali skatinti atsparių vaistams bakterijų atsiradimą“, – aiškina R. Keturakienė.

Reikėtų atsižvelgti ne tik į gydytojo nurodymus, kaip vartoti paskirtus vaistus, bet ir atsisakyti kai kurių produktų. Taip antibiotikai veiks efektyviau ir greičiau.

„Ilgai gydantis antibiotikais blogėja vitaminų, gaunamų iš maisto, pasisavinimas, todėl reikėtų papildomai juos vartoti papildomai ir gerti daug skysčių. Antibiotikų veikimą pagerinsite, jei atsisakysite greipfrutų ir jų sulčių bei daug kalcio turinčių produktų – brokolių ir saldžiųjų bulvių. Taip pat itin svarbu gydymo metu nevartoti alkoholio, kadangi jis mažina antibiotikų įsisavinimą“, – pažymi gydytoja.

**Svarbu atstatyti organizmą**

Pasak R. Keturakienės, antibiotikai veikia ne tik ligos sukėlėją, bet ir gerąsias bakterijas, taip pat gali sutrikdyti virškinimo trakto veiklą ar iššaukti alerginę reakciją. Todėl, norint išvengti šalutinių efektų, gydymo metu ir jį baigus, rekomenduojama vartoti gerąsias bakterijas ir pasirūpinti pilnaverte mityba.

„Gerosios bakterijos padeda palaikyti normalią mikrofloros būklę, todėl reikėtų ne tik papildomai gerti probiotikus, bet ir į savo mitybą įtraukti fermentuotą maistą – natūralų jogurtą, kefyrą, sūrį, varškę, raugintas daržoves, vaisius, uogas, ankštines daržoves, riešutus ar sėklas. Taip paskatinsite gerųjų bakterijų dauginimąsi žarnyne. Taip pat itin svarbu papildomai vartoti vitaminą C ir jo turinčius produktus“, – sako R. Keturakienė.

Anot jos, gydytojai kartu su antibiotikais papildomai skiria ir gerųjų bakterijų, kurios padeda palaikyti žarnyno mikrobiotą ir taip išvengti virškinimo trakto sutrikimų, tokių kaip pilvo skausmai ar viduriavimas.