

**Antybiotyki to nie cukierki - jeśli nie będziemy stosować ich rozważnie i odpowiedzialnie, to nie tylko nie pomogą, ale mogą zawieść wtedy, gdy naprawdę będą potrzebne.**

Schemat zbyt często jest taki: czujemy się niewyraźnie, "coś nas bierze", a czeka ważna prezentacja w pracy lub sprawdzian w szkole. Za nic w świecie nie możemy się teraz rozłożyć. No to już - sięgamy po antybiotyk, który został nam z jakiejś poprzedniej infekcji. Bierzymy go przez dwa dni, tak na wszelki wypadek, żeby się choroba nie rozwinęła na dobre.

Często też sami lekarze przepisują antybiotyki "na wszelki wypadek", argumentując, że infekcja wirusowa może się nadkazić bakteriami. Dają lek od razu albo wypisują receptę "jakby się pogorszyło", co w praktyce oznacza, że większość ludzi decyduje się go wykupić od razu. Rezultat? Ponad 80 proc. chorych, którzy przychodzą do przychodni z objawami infekcji, na dzień dobry dostaje antybiotyk.

- To wielki błąd - tłumaczą specjaliści od zakażeń. Bo wskutek nierozważnego brania antybiotyków powstają oporne na leki szczepy chorobotwórczych drobnoustrojów. - Jest coraz więcej zakażeń bakteryjnych, w tym tych zagrażających życiu, jak sepsa czy zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, których już nie możemy wyleczyć. To, co było banalnym leczeniem jeszcze 20-30 lat temu, teraz staje się trudne lub niemożliwe. Musimy się opamiętać w stosowaniu antybiotyków - alarmują.

### **Antybiotyki coraz mniej skuteczne**

To będzie trudne, bo, jak wynika z badań polskich uczonych, jesteśmy uzależnieni od antybiotyków jak mało który naród w Europie. Według statystyk uzyskanych w programie monitorowania konsumpcji antybiotyków ESAC (European Surveillance of Antibiotic Consumption) Polska zajmuje miejsce w pierwszej dziesiątce krajów europejskich w ilościowym spożyciu antybiotyków. Na 1000 osób aż 25 stosuje je codziennie, a w okresie jesienno-zimowym sprzedaż antybiotyków wzrasta nawet czterokrotnie!

Leki te stały się remedium na wszystko. Będąc pod taką presją, bakterie coraz szybciej "uczą się", jak pokonywać zabójcze dla nich substancje.

A tymczasem z badań wykonanych w ramach Narodowego Programu Ochrony Antybiotyków wynika, że Polacy mało wiedzą o tym, że antybiotyki są coraz mniej skuteczne. Zdecydowana większość z nas nie ma też pojęcia, czym różni się wirus od bakterii.

**Uwaga!** Większość przeziębień oraz grypa wywoływane są przez wirusy, przeciwko którym antybiotyki **NIE** działają. W takich przypadkach stan chorego nie poprawia się pod wpływem przyjmowania antybiotyku. Nie spada mu gorączka, nie znika katar.

## **Co to są antybiotyki?**

W uproszczeniu to związki chemiczne zabijające bakterie lub hamujące ich rozwój. Nie wszystkie antybiotyki działają na wszystkie bakterie. Istnieje ponad 15 różnych klas antybiotyków różniących się pomiędzy sobą strukturą chemiczną i działaniem przeciwbakteryjnym. Dany antybiotyk może być skuteczny na jeden lub wiele rodzajów bakterii.

Ludzkość wypowiedziała wojnę bakteriom chorobotwórczym 67 lat temu, gdy amerykańska firma Commercial Solvents Corporation zaczęła masową produkcję pierwszego antybiotyku - penicyliny. Od tego czasu stworzono wiele substancji na bazie penicyliny oraz zupełnie nowych związków chemicznych skutecznie niszczących niewidocznego gołym okiem wroga. Antybiotyki stały się ofiarami własnego sukcesu. Nagle dostaliśmy do ręki środki, które zwalczają choroby wcześniej śmiertelne, a poza tym znacznie skracają czas infekcji. Zamiast leżeć w domu trzy tygodnie z anginą, po tygodniu wracamy do pracy.

Długo wydawało się, że jesteśmy górą w walce z mikrobami. Wprawdzie z czasem pojawiły się szczepy mikrobów odporne na ten czy inny lek, ale zawsze w odwodzie były inne środki.

Problemy pojawiły się na początku lat 80. zeszłego wieku. Bakterie coraz szybciej uczyły się, jak pokonywać zabójcze dla nich substancje. A lekarze wychodzili z założenia, że jak dany antybiotyk przestanie działać, to najwyżej ktoś wymyśli nowy.

I choć od lat 40. do 70. nowe leki powstawały jak grzyby po deszczu, to od początku lat 80. stworzono jedynie dwa naprawdę nowe.

Niestety, coraz większa liczba bakterii, początkowo wrażliwych, uodporniła się na niektóre leki. Ponieważ skala oporności wzrasta, ten problem stał się poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego.

Do najgroźniejszych bakterii chorobotwórczych ze względu na dużą oporność na antybiotyki należą obecnie niektóre szczepy: *Streptococcus pneumoniae* (dwoinka zapalenia płuc), *Staphylococcus aureus* (gronkowiec złocisty), enterokoków, np. *Enterococcus faecalis*, pałeczek jelitowych, np. *Escherichia coli*.

Jest ich coraz więcej. I to opornych nie na jeden czy dwa antybiotyki, ale na kilka jednocześnie. Praktycznie nie ma już antybiotyku, na który bakterie nie wytworzyłyby mechanizmu oporności.

## **Groźne, bo odporne**

Mikroby przeżywają kurację antybiotykową i w dalszym ciągu namnażają się, powodując przedłużającą się chorobę, a niekiedy śmierć. Zakażenia nimi wywołane mogą wymagać dodatkowej opieki, jak również zastosowania alternatywnych i droższych antybiotyków, które

mogą także wywoływać większą liczbę działań niepożądanych.

Takie antybiotykooporne bakterie mogą rozprzestrzeniać się i wywoływać zakażenia u innych osób, które nie przyjmowały żadnych antybiotyków.

Sytuacja pogarsza się w miarę pojawiania się nowych szczepów bakterii opornych na kilka antybiotyków równocześnie (bakterie wielooporne). Mogą w końcu pojawić się mikroby oporne na wszystkie istniejące antybiotyki i... wrócimy do "epoki przedantybiotykowej", w której niemożliwe będzie wykonywanie przeszczepów narządów, stosowanie chemioterapii w leczeniu nowotworów, prowadzenie intensywnej opieki medycznej i innych zabiegów medycznych.

### **Kilka zasad, których powinniśmy przestrzegać:**

- Nie naciskajmy na lekarzy, żeby przepisywali nam antybiotyki, jeśli nie ma takiej potrzeby. Zaufajmy ich wiedzy.

- Jesteśmy społeczeństwem wyjątkowo niesubordynowanym - z najnowszych badań wynika, że prawie połowa Polaków nie stosuje się do zaleceń lekarskich. Dlatego, jeśli jednak lekarz uzna, że nasza choroba rzeczywiście musi być leczona antybiotykami, przestrzegajmy czasu ich stosowania. Nie rezygnujmy z terapii po dwóch, trzech dniach, bo już nam lepiej. Bo te najsilniejsze, niedobite bakterie uodpornią się na lek. A co gorsza, nowo zdobytą wiedzę przekażą dalej, mają bowiem ogromną łatwość w przekazywaniu sobie oporności.

- Jeśli się już wyleczymy i zostanie nam trochę tabletek, nie zachowujmy ich na potem, żeby zażyć je przez jeden, dwa dni, jak "coś nas bierze".

- Nie zmniejszajmy sobie sami dawki leku.

- Przyjmujemy go zgodnie z zaleceniem lekarza i nie opuszczajmy kolejnych dawek - branie leku raz na dobę zamiast, zgodnie z zaleceniami, 2 do 3 razy na dobę powoduje, że spada jego stężenie w organizmie. W efekcie bakterie przeżyją i mogą stać się na niego oporne.

- Większość antybiotyków zażywamy godzinę przed jedzeniem lub dwie godziny po posiłku, ponieważ treść pokarmowa może osłabiać ich wchłanianie w jelitach.

- Jeśli to możliwe, zapobiegajmy zakażeniom, szczepiąc się.

- Regularnie myjmy ręce oraz ręce dzieci, na przykład po kichnięciu lub zakasłaniu, przed dotknięciem innych przedmiotów lub ludzi.

- Antybiotyki należy stosować wyłącznie na podstawie recepty, nie używajmy pozostałości z poprzedniej kuracji ani antybiotyków nabytych bez recepty.

- Należy zapytać farmaceutę, co zrobić z niewykorzystanym lekiem.

- Antybiotyki nie zapobiegają przenoszeniu wirusów pomiędzy ludźmi.

- Podczas kuracji zażywajmy leki osłonowe - preparaty zawierające pałeczki kwasu mlekowego, które ochronią naszą naturalną florę jelitową, czyli tzw. dobre bakterie.

- Antybiotyków nie popijamy mlekiem! Wapń zawarty w mleku może utrudniać wchłanianie antybiotyku z jelit.

**Pamiętaj!** Antybiotyk może wywołać działania niepożądane. Są to najczęściej, niezależnie od rodzaju antybiotyku: nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka lub wysypka. Większość tych dolegliwości jest łagodna i ustępuje po przerwaniu leczenia. Zazwyczaj lekarz przed zapisaniem antybiotyku pyta chorego o tolerancję tych leków.

Tekst powstał m.in. w oparciu o materiały pochodzące z Narodowego Programu Ochrony Antybiotyków