

В переводе на русский язык слово **«антибиотик»** (лат. anti «против» и греч. bios «жизнь») означает «против жизни». На самом деле антибиотики созданы, чтобы подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий. В наше время антибиотики побеждают тяжелые болезни, многие из которых ранее считались неизлечимыми, например, пневмония, туберкулез, послеоперационные осложнения. Но сегодня ученые бьют тревогу: в результате бесконтрольного использования антибиотиков всё больше бактерий приобретают устойчивость к ним, что затрудняет лечение обычных инфекций и повышает риск их распространения.

**9 правил правильного приёма антибиотиков, чтобы сохранить здоровье**

**1 Правило: Никакой самодеятельности**

Антибиотики принимаются только по назначению врача и только в случае, когда без них невозможно обойтись. Даже если вы уверены, что подобная инфекция у вас уже была, и вам кажется, что вы и сами уже «немного врач», без консультации специалиста не обойтись. Даже при бактериальных инфекциях, приём антибиотиков не всегда оправдан. Иммунная система организма вполне может сама справиться со многими микроорганизмами. Существуют определенные показания к применению антибиотиков:

1. Температура держится несколько дней;

2. Появились гнойные выделения;

3. Изменился состав крови – увеличение лейкоцитов (лейкоцитоз), сдвиг лейкоцитарной формулы влево (увеличение палочкоядерных и сегментоядерных лейкоцитов), повышенная СОЭ;

4. Повторное ухудшение состояния больного после периода улучшения.

**Внимание!!!** **перед вирусами антибиотики бессильны.** Поэтому при гриппе, ОРВИ их применение бессмысленно и не безопасно. Противовирусные средства - это отдельная самостоятельная группа препаратов.

**2 Правило: Четко соблюдать дозировку выписанного антимикробного препарата**

Исходя из тяжести течения болезни, особенностей пациента врач подбирает определенную терапевтическую дозу. В домашних условиях частая ошибка – принимать двойную дозу, чтобы «быстрее победить болезнь», это приводит к передозировке и побочным эффектам. Или наоборот, уменьшать дозу, чтобы препарат был «не вредным», что повышает вероятность возникновения устойчивых бактерий.

Не редко в аптеке могут предложить заменить один  препарат аналогичным. Поскольку разные препараты имеют различный состав и терапевтическую активность в отношении того или иного заболевания, лучше согласовать подобную замену с врачом или уточнить у фармацевта состав и действующее вещество, дабы не нарушить дозировку, назначенную врачом.

**3 правило: Соблюдать длительность и кратность приёма антибиотиков**

Продолжительность приёма антибиотиков устанавливает врач. Обычно достаточно 5-7 дней, иногда больше - 10-14 дней, в любом случае после улучшения общего самочувствия стоит продолжать лечение ещё 2-3 дня. Мощные антибиотики пролонгированного действия принимают один раз в сутки 3 дня или 5 дней. Лекарство принимается с определенным интервалом в одно и то же время, что поддерживает постоянную концентрацию препарата в крови, каждая последующая доза продолжает действие предыдущей. Существует ошибочное мнение о кратности приёма, когда рекомендовано пить препарат 3 раза в день. Это значит, что прием осуществляется через каждые 8 часов, а не на завтрак, обед и ужин. Если антибиотик принимается 2 раза в день, то приём осуществляется ровно через 12 часов.

Приём пищи влияет на всасывание, метаболизм, выведение препаратов. Некоторые антибиотики принимаются во время еды, другие — за час до еды или спустя 1-2 часа после еды. Во избежание проблем с усвоением лекарственных средств внимательно следуйте рекомендациям врача или прочитайте инструкцию.

**4 Правило: Лучше запивать антибиотик чистой негазированной водой**

Не рекомендуется запивать антибиотики молоком и кисломолочными продуктами, а также чаем, кофе и соками (но есть исключения, внимательно читайте инструкцию).

**5 Правило: Употреблять больше продукции с собственного огорода**

Старайтесь питаться продуктами собственного производства или брать товары у проверенных производителей. Не редко антибиотики используются в животноводстве в качестве добавки в корм для профилактики заболеваний или в связи с тем, что на фоне некоторых антибиотиков животные быстрее набирают вес, а овощи и фрукты могут обрабатываться антибиотиками для увеличения сроков их хранения. Часть антибиотиков сохраняется в такой продукции и попадает в организм, а длительное её употребление вызывает неблагоприятные последствия для здоровья человека, проявляющиеся в виде аллергических, анафилактических реакций, дисбактериоза пищеварительного тракта, способствует появлению антибиотикорезистентности.

**6 Правило: Пробиотики в качестве предупреждения дисбактериоза**

Поскольку антибактериальные средства уничтожают не только патогенные, но и полезные бактерии в организме, надо принимать пробиотики или пребиотики, употреблять кисломолочные продукты, восстанавливающие естественную микрофлору кишечника. Эти средства принимаются в перерывах между приёмом антимикробных средств.

**7 Правило: Соблюдение специальной диеты обязательно при лечении антибиотиками**

Во время приёма антибиотиков нагрузка на печень возрастает во много раз. Соответственно, пища не должна слишком нагружать печень. Стоит отказаться от жирных продуктов, жареных, копченостей и консервированных продуктов, исключить кислые фрукты. В рацион включайте больше овощей, сладких фруктов, белый хлеб.

Недопустим и совместный приём антибиотиков с алкоголем. Препараты затормаживают синтез печеночных ферментов, перерабатывающих этанол и его метаболиты, а некоторые также оказывают тормозящее влияние на центральную нервную систему. В результате повышенная нагрузка на организм приводит к развитию побочных эффектов.

**8 Правило: Записывайте всю информацию о приеме антибиотиков**

Для врача, назначающего вам лечение, важно знать какие антибиотики, каким курсом, при каких заболеваниях использовались, какие были побочные действия или проявления аллергии, какие препараты не оказывали необходимого действия. Данную информацию лучше записывать. Особенно это касается приема препаратов детьми.

**Важно помнить!!!** если в течение 72 часов после начала приема антибиотика улучшения не наблюдается, то это признак устойчивости возбудителя к нему. В таком случае препарат следует заменить.

**9 Правило: Ведите здоровый образ жизни**

Лучший антибиотик тот, который вы не приняли. Если человек занимается спортом, употребляет ежедневно достаточное количество чистой питьевой воды, фруктов и овощей, то справиться с инфекцией можно будет и без антибиотиков.

**Будьте здоровы и относитесь к антибактериальным препаратам со всей серьезностью!**