**11 правил — Как правильно принимать антибиотики**

***1 Правило: Любые антибиотики следует принимать только по назначению врача***

Основное правило — использовать антибиотики только в тех случаях, когда без них невозможно обойтись. Показания к применению антибиотиков – появление признаков острой бактериальной инфекции, с которой организм не справляется самостоятельно:

1. Стойкое и длительное повышение температуры
2. Гнойные выделения
3. Изменения состава крови – увеличение лейкоцитов (лейкоцитоз), сдвиг лейкоцитарной формулы влево (увеличения палочкоядерных и сегментоядерных лейкоцитов), повышенная СОЭ
4. После периода улучшения повторное ухудшение состояния больного.

Известно, что перед вирусами антибиотики бессильны. Поэтому при гриппе, ОРВИ, некоторых острых кишечных инфекциях их применение бессмысленно и не безопасно (см. пить ли антибиотики при простуде и орви). Что еще нужно знать каждому, чтобы правильно принимать антибиотики?

***2 Правило: Записывайте всю информацию о приеме антибиотиков вами ранее***

Когда, какие антибиотики, каким курсом, при каких заболеваниях — записывайте. Особенно это касается приема препаратов детьми. Во время применения антибиотиков важно обращать внимание на то, какие были побочные действия или проявления аллергии и записывать это. Врач не сможет адекватно подобрать вам антибиотик, в случае, когда не владеет информацией — какие, в каких дозах принимали антибиотики вы или ваш ребенок до этого. Также стоит сообщить врачу о других препаратах, которые вы принимаете (постоянно или непосредственно сейчас).

***3 Правило: Никогда не выпрашивайте у врача назначение антибиотиков***

Как правильно принимать антибиотики. Врач может и назначить вам антимикробные средства без особых показаний, если вы будете настаивать. Применение антибиотиков значительно ускоряет выздоровление, но это не всегда оправдано. Тем более не просите в аптеке «что-нибудь» посильнее. Сильнее – не значит эффективнее. Иногда в аптеке могут предложить заменить один  препарат аналогичным, в данном случае лучше согласовать подобную замену с врачом или уточнить у фармацевта состав и действующее вещество, дабы не нарушить дозировку, назначенную врачом.

***4 Правило: Сдайте анализ на бактериальный посев для выбора «лучшего» антибиотика***

При некоторых заболеваниях идеально, когда есть возможность сдать анализы на бактериальный посев с определением чувствительности к антибиотикам. Когда есть лабораторные данные, подбор антибиотика упрощается и в этом случае лечение получается со снайперской точностью. Недостатком этого анализа является то, что ожидание результата занимает от 2 до 7 дней.

***5 Правило: Строго соблюдать время и кратность приема***

Всегда выдерживайте равные промежутки времени между приемами антибиотика. Это надо для поддержания постоянной концентрации препарата в крови. Многие ошибочно воспринимают информацию о кратности приема, если рекомендовано принимать 3 раза в день, это не значит, что прием должен быть на завтрак, обед и ужин. Это означает, что прием осуществляется через 8 часов. Если 2 раза в день, то точно через 12 часов.

***6 правило: Сколько дней принимать антибиотики?***

Обычно достаточно 5-7 дней, иногда срок приема антибиотика составляет 10-14 дней. Мощные антибиотики пролонгированного действияпринимают один раз в сутки 3 дня или 5 дней, в тяжелых случаях врач может назначить такую схему: 3 дня пить, 3 дня перерыв — и так 3 приема. Продолжительность приема антибиотиков устанавливает врач.

***7 Правило:  Непрерывность курса лечения***

Если начат курс антибиотика, ни в коем случае нельзя прекращать лечение, как только почувствуете улучшение. Стоит продолжать лечение спустя 2-3 дня после улучшения, выздоровления. Также следует следить за эффектом от антибиотика. Если в течение 72 часов улучшения не наблюдается, значит возбудитель к этому антибиотику устойчив и его следует заменить.

***8 Правило: Никогда не пытайтесь корректировать дозировку антибиотика***

Применение препаратов в малых дозах очень опасно, так как повышается вероятность возникновения устойчивых бактерий. Увеличение дозы тоже не безопасно, поскольку приводит к передозировке и побочным эффектам.

***9 Правило: Чем запивать и когда пить антибиотик?***

Четко следуйте инструкции по правильному приему конкретного лекарственного препарата, поскольку у различных антибиотиков различная зависимость от приема пищи:

1. одни — следует принимать во время еды
2. другие — выпивать за час до еды или спустя 1-2 часа после еды
3. рекомендуется запивать любые лекарства только водой, чистой, негазированной
4. не рекомендуется запивать антибиотики молоком и кисломолочными продуктами, а также чаем, кофе и соками (но есть исключения, внимательно читайте инструкции).

***10 Правило: Принимайте пробиотики***

Во время лечения стоит принимать препараты, которые восстанавливают естественную микрофлору кишечника. Поскольку антибактериальные средства уничтожают полезные бактерии в организме, надо принимать пробиотики, употреблять кисломолочные продукты (отдельно от приема антибиотиков). Лучше эти препараты принимать в перерывах между приемом антимикробных средств.

***11 Правило: При лечении антибиотиками соблюдайте специальную диету***

Стоит отказаться от жирных продуктов, жареных, копченостей и консервированных продуктов, исключить алкоголь и кислые фрукты. Прием антибиотиков угнетают работу печени, следовательно, пища не должна слишком нагружать печень. В рацион включайте больше овощей, сладких фруктов, белый хлеб.