

Основни послания за широката общественост: Самолечение с антибиотици

Резистентните към антибиотици бактерии представляват опасност за всички нас, защото причиняват инфекции, които трудно се поддават на лечение.

Ако вземаме антибиотици многократно и неправилно, ние допринасяме за увеличаването на резистентните към антибиотици бактерии, един от най-сериозните световни здравни проблеми [1-6].

Така че, ако в някакъв момент от живота Ви, Вашите деца или други членове на семейството се нуждаят от антибиотици, възможно е те вече да не действат [7].

Самолечението с антибиотици е безотговорна употреба на антибиотици [8].

Самолечение е, когато приемате (или искате да приемате) антибиотици без първо да се консултирате с лекар относно:

- приемането на останали от предишни лечения антибиотици; или
- получаването на антибиотици в аптеката без рецепта.

С думата "антибиотици" ECDC има предвид антибактериални агенти или антибактериални средства.

1. Антибиотици могат да се предписват само от лекар, който Ви е прегледал

Много заболявания в зимния период могат да причинят едни и същи симптоми, но те може да не изискват едно и също лечение. Ако Ви е предписан антибиотик за предшестващо заболяване и сте се възстановили добре, може да се изкушите да използвате същия антибиотик, ако имате подобни симптоми. Само лекар, който Ви е прегледал, може да установи дали дадено заболяване в зимния период изисква лечение с антибиотици.

- Никога не се опитвайте да купувате антибиотици без рецепта.
- Никога не съхранявайте антибиотици за по-късна употреба.
- Никога не използвайте антибиотици, останали от предишни лечения.
- Никога не споделяйте остатъчните антибиотици с други хора.

Не съхранявайте останалите от леченията антибиотици [8]. Ако сте получили повече дози антибиотици (например таблетки, гел капсули), отколкото са Ви били предписани, попитайте Вашия фармацевт как да изхвърлите останалите дози.

Вижте

също: <http://ecdc.europa.eu/en/eaad/antibiotics/Pages/messagesForPublic.aspx>

2. Антибиотиците не са болкоуспокояващи и не могат да излекуват всяка болест

Антибиотиците не действат като болкоуспокояващи и не могат да облекчат главоболие, различни болки или повишена температура.

- Антибиотиците са ефективни само срещу бактериални инфекции и не могат да Ви помогнат да се възстановите от инфекции, причинени от вируси, като например настинка или грип [9-12, 14].
- До 80% от заболяванията през зимния период, засягащи носа, ушите, гърлото и белите дробове, са с вирусен произход, така че приемането на антибиотици няма да Ви накара да се почувствате по-добре [11, 12].

3. Неправилното приемане на антибиотици, например срещу простуда и грип, няма да Ви помогне да се почувствате по-добре по-бързо, а може да доведе до странични ефекти

Приемането на антибиотици срещу простуда или грип не е от полза за Вас: антибиотиците просто не действат срещу вирусни инфекции [9-12]. В допълнение, антибиотиците могат да предизвикат няколко неприятни нежелани реакции като диария, гадене или кожни обриви [9, 10, 13-15].

Приемането на антибиотици за борба с леки бактериални инфекции, като риносинусит, възпалено гърло, бронхит или болки в ушите, често е ненужно [15-19], тъй като в повечето случаи Вашата собствена имунна система е в състояние да се справи с такива леки инфекции.

Повечето симптоми могат да бъдат облекчени с лекарства, които се продават без рецепта. Приемането на антибиотици няма да намали тежестта на

симптомите Ви и няма да Ви помогне по-бързо да се почувствате по-добре [10, 12, 15, 17].

Ако симптомите не изчезнат или имате някакво безпокойство е важно да посетите Вашия лекар. Ако наистина имате тежка инфекция, като например бактериална пневмония, Вашият лекар ще Ви предпише антибиотици. Потърсете помощ по-бързо в сравнение с други хора :

- ако сте над 65-годишна възраст;
- ако имате астма или диабет;
- ако имате белодробно заболяване (например хроничен бронхит, емфизем, хронична обструктивна белодробна болест);
- ако имате сърдечни проблеми (например предшестващ инфаркт, стенокардия, хронична сърдечна недостатъчност);
- ако имате медицински проблем, когато имунната система е подтисната; или
- ако приемате лекарства, които потискат имунната система (например стероиди, химиотерапия за рак, някои лекарства, използвани за потискане на функциите на щитовидната жлеза).

Списъкът е адаптиран от Genomics to combat resistance against antibiotics in community-acquired LRTI in Europe', проект, финансиран от Генерална дирекция „Научни изследвания и иновации“ на Европейската комисия.

4. Отделете време, за да се възстановите

Удовлетворяването на жизнените потребности, докато сте болни, може да бъде източник на стрес, особено ако се сблъсквате с някои симптоми за първи път. Намирането на подходящо време за посещение при лекар може да бъде трудно, скъпо и отнемащо много време. Възможно е, като знаете как да овладеете Вашите симптоми, това да Ви помогне да се справите по-добре с Вашето заболяване. Научете как можете да се грижите за себе си без антибиотици.

При повечето заболявания в зимния период Вашето състояние ще се подобри след две седмици. **Ако симптомите не изчезнат или имате някакво безпокойство, е важно да се консултирате с Вашия лекар.**

Ориентировъчна продължителност на симптомите за чести заболявания в зимния период при възрастни	
Инфекция на ухото	до 4 дни
Възпалено гърло	до 1 седмица
Настинка	до 1 ½ седмици
Грип	до 2 седмици

Ориентировъчна продължителност на симптомите за чести заболявания в зимния период при възрастни

Хрема или запушен нос	до 1 ½ седмици
Инфекция на синусите	до 2 ½ седмици
Кашлица (което често се случва след простуда)	до 3 седмици

Таблицата е адаптирана от 'Get better without antibiotics', Health Service Executive Ireland и 'Patients antibiotic information leaflet', Royal College of General

5. Попитайте Вашия фармацевт за съвет: за облекчаване на симптомите Ви могат да помогнат други лекарства

Вашият фармацевт може да препоръча лекарства, продаващи се без рецепта, които да Ви помогнат за облекчаване на симптомите Ви.

- Винаги искайте съвет, особено ако приемате лекарства за други заболявания.
- Обезболяващите облекчават различни видове болка и трескави състояния.
- Противовъзпалителни лекарства, като спрейове или пастили за гърло, Ви помагат да преглъщате по-лесно.
- Пероралните отхрачващи средства изчистват секрети в дихателните Ви пътища.
- Назалните спрейове и деконгестанти облекчават дишането Ви
Антихистамините облекчават при запушване на носа, хрема и сърбеж в носа.

Пиенето на големи количества течности и отделянето на време за почивка ще помогне за подобряване на всяко заболяване в зимния период.

Препратки

[1] Bell BG, Schellevis F, Stobberingh E, Goossens H, Pringle M. A systematic review and meta-analysis of the effects of antibiotic consumption on antibiotic resistance. BMC Infect Dis 2014;14:13. [\[отваряне на препратката\]](#)

[2] Chung A, Perera R, Brueggemann AB, Elamin AE, Harnden A, Mayon-White R, et al. Effect of antibiotic prescribing on antibiotic resistance in individual children in primary care: prospective cohort study. BMJ 335(7617):429. [\[отваряне на препратката\]](#)

[3] Donnan PT, Wei L, Steinke DT, et al. Presence of bacteriuria caused by trimethoprim resistant bacteria in patients prescribed antibiotics: multilevel model with practice and individual patient data. BMJ 2004;328(7451):1297-301. [\[отваряне](#)

на препратката]

[4] London N, Nijsten R, Mertens P, van den Bogaard A, Stobberingh E. Effect of antibiotic therapy on the antibiotic resistance of faecal *Escherichia coli* in patients attending general practitioners. *J Antimicrob Chemother* 1994;34(2):239-46. [препратка]

[5] Malhotra-Kumar S, Lammens C, Coenen S, Van Herck K, Goossens H. Effect of azithromycin and clarithromycin therapy on pharyngeal carriage of macrolide-resistant streptococci in healthy volunteers: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Lancet* 2007;369(9560):482-90. [отваряне на препратката]

[6] Nasrin D, Collignon PJ, Roberts L, Wilson EJ, Pilotto LS, Douglas RM. Effect of β lactam antibiotic use in children on pneumococcal resistance to penicillin: prospective cohort study. *BMJ* 2002; 324(7328):28-30. [отваряне на препратката].

[7] Daneman N, McGeer A, Green K, Low DE; for the Toronto Invasive Bacterial Diseases Network. Macrolide resistance in bacteremic pneumococcal disease: implications for patient management. *Clin Infect Dis* 2006;43(4):432-8. [отваряне на препратката]

[8] Grigoryan L, Burgerhof JG, Haaijer-Ruskamp FM, et al. Is self-medication with antibiotics in Europe driven by prescribed use? *J Antimicrob Chemother* 2007;59(1):152-6. [отваряне на препратката]

[9] Arroll B, Kenealy T. Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2013 Jun 4;6:CD000247. [отваряне на препратката]

[10] Arroll B, Kenealy T, Falloon K. Are antibiotics indicated as an initial treatment for patients with acute upper respiratory tract infections? A review. *NZ Med J* 2008;121(1284):64-70. [препратка]

[11] Heikkinen T, Järvinen A. The common cold. *Lancet* 2003;361(9351):51-9. [отваряне на препратката]

[12] Mäkelä MJ, Puhakka T, Ruuskanen O, et al. Viruses and bacteria in the etiology of the common cold. *J Clin Microbiol* 1998;36(2):539-42. [отваряне на препратката]

[13] Keeney KM, Yurist-Doutch S, Arrieta MC, Finlay BB. Effects of antibiotics on human microbiota and subsequent disease. *Annu Rev Microbiol* 2014 Jun 2.

[електронна публикация преди печат]

[14] Shehab N, Patel PR, Srinivasan A, Budnitz DS. Emergency department visits for antibiotic-associated adverse events. *Clin Infect Dis* 2008;47(6):735-43. [отваряне на препратката]

[15] Smith SM, Fahey T, Smucny J, Becker LA. Antibiotics for acute bronchitis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 3. Art. No.: CD000245. [препратка]

[16] Coker TR, Chan LS, Newberry SJ, et al. Diagnosis, microbial epidemiology, and antibiotic treatment of acute otitis media in children: a systematic review. *JAMA* 2010;304(19):2161-9. [отваряне на препратката]

[17] Spinks A, Glasziou P, Del Mar CB. Antibiotics for sore throat. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2013 Nov 5;11:CD000023. [препратка]

[18] Young J, De Sutter A, Merenstein D, et al. Antibiotics for adults with clinically diagnosed acute rhinosinusitis: a meta-analysis of individual patient data. *Lancet* 2008;371(9616):908-14. [отваряне на препратката]

[19] Van Vugt SF, Butler CC, Hood K, et al. Predicting benign course and prolonged illness in lower respiratory tract infections: a 13 European country study. *Fam Pract* 2012;29(2):131-8. [отваряне на препратката]