

# Esminės komunikacijos žinutės plačiajai visuomenei: savigyda antibiotikais

Antibiotikams atsparios bakterijos visiems mums kelia grėsmę, nes jos gali sukelti sunkiai gydomas infekcijas.

Pakartotinai ir netinkamai vartodami antibiotikus, mes prisidedame prie antibiotikams atsparių bakterijų gausėjimo, o tai – viena aktualiausių sveikatos problemų pasaulyje [1-6].

Taigi, jeigu jums, jūsų vaikams ar kitiems šeimos nariams prireiktų antibiotikų, jie gali būti nebe veiksmingi [7].

Savigyda antibiotikais – tai neatsakingas antibiotikų vartojimas [8].

Savigyda – tai antibiotikų vartojimas (arba ketinimas vartoti juos) prieš tai nepasitarus su gydytoju:

- kai vartojami po ankstesnio gydymo likę antibiotikai arba
- antibiotikų įsigyjama vaistinėje be recepto.

*ECDC vartojamas terminas „antibiotikai“ reiškia „antibakteriniai vaistai“.*

## 1. Antibiotikus gali skirti tik jus apžiūrėjęs gydytojas

Daugelis peršalimo ligų gali sukelti tuos pačius simptomus, tačiau jų gydymas gali skirtis. Jeigu prieš tai sergant jums buvo skirti antibiotikai ir jūs visiškai pasveikote, pasireiškus panašioms simptomams, jūs vėl norėtumėte vartoti anksčiau skirtą antibiotiką. Vis dėlto tik jus apžiūrėjęs gydytojas gali nustatyti, ar šį kartą esamiems simptomais mažinti reikia skirti antibiotikų.

- Niekada nemėginkite įsigyti antibiotikų be recepto.
- Niekada nekaupkite antibiotikų vėlesniam gydymui.
- Jokiais atvejais nevartokite po ankstesnio gydymo likusių antibiotikų;
- Niekada nesidalykite antibiotikų likučiais su kitais žmonėmis.

Nekaupkite antibiotikų likučių [8]. Jeigu gavote daugiau antibiotikų dozių (pvz., tablečių, kapsulių), nei jums buvo skirta, pasiteiraukite vaistininko, ką daryti su likusiais vaistais.

## 2. Antibiotikai nemalšina skausmo ir negali išgydyti visų ligų

---

Antibiotikai neveikia kaip nuskausminamieji ir negali palengvinti galvos ar kitų kūno dalių skausmo bei sumažinti karščiavimo.

- Antibiotikai veiksmingi kovojant tik su bakterinės kilmės infekcijomis ir negali padėti išgydyti infekcijų, kurias sukelia virusai, pvz., slogos ar gripo (9–12, 14).
- Iki 80 % peršalimo ligų, yra virusinės kilmės, taigi vartodami antibiotikus, geriau nepasijusite [11, 12].

## 3. Be reikalo, pvz., peršalus ar susirgus gripu, vartojami antibiotikai nepadės greičiau pasveikti ir gali sukelti šalutinius reiškinius

---

Nuo peršalimo ar gripo vartojami antibiotikai neduos jums jokios naudos: antibiotikai tiesiog neveikia virusinių infekcijų [9-12]. Be to, antibiotikai gali sukelti nemalonius šalutinius reiškinius, kaip viduriavimą, pykinimą arba bėrimą [9, 10, 13-15].

Vartoti antibiotikus sergant tokiomis lengvomis bakterinėmis infekcijomis, kaip rinosinusitas, gerklės uždegimas, bronchitas ar ausų uždegimas dažnai nebūtina [15–19], nes dauguma atvejų žmogaus imuninė sistema gali pati įveikti tokias lengvas infekcijas.

Daugumą simptomų galima palengvinti nereceptiniais vaistais. Vartojami antibiotikai nepalengvins jums pasireiškiančių simptomų ir nepadės jums greičiau pasijusti geriau [10, 12, 15, 17].

Simptomams neišnykus arba iškilus abejonių, svarbu pasikonsultuoti su gydytoju. Jeigu jūs tikrai sergate sunkios infekcijos sukelta liga, pvz., bakteriniu plaučių uždegimu, gydytojas skirs jums antibiotikų. Jums vertėtų kreiptis pagalbos, jei:

- esate vyresni kaip 65 metai;
- sergate astma arba diabetu;
- sergate kitomis plaučių ligomis (pvz., lėtiniu bronchitu, emfizema, lėtine obstrukcine plaučių ilga);
- sutrikusi širdies veikla (pvz., praeityje patyrėte širdies smūgį, jums diagnozuota krūtinės angina, lėtinis širdies nepakankamumas);
- turite sveikatos sutrikimų, dėl kurių nusilpusi imuninė sistema; arba

- vartojate vaistus, kurie slopina imuninę sistemą (pvz., steroidus, chemoterapinius vaistus nuo vėžio, kai kuriuos vaistus, kuriais slopinamos skydliaukės funkcijos).

*Supaprastintas sąrašas, parengtas vykdant Europos Komisijos Mokslinių tyrimų ir inovacijų generalinio direktorato finansuojamą projektą „Genomika Europos kovai su atsparumu antibiotikams gydant visuomenėje įgytas apatinių kvėpavimo takų infekcijas (angl. Genomics to combat Resistance against Antibiotics in Community-acquired LRTI in Europe).*

## 4. Skirkite sau laiko pasveikti

Susirgus ypač kai tam tikri simptomai pasireiškia pirmą kartą, gali būti nelengva. Tinkamu laiku apsilankyti pas gydytoją gali būti sunku, be to, tai gali būti brangu ir pareikalauti nemažai laiko. Žinant, kaip kontroliuoti pasireiškiančius simptomus, jums gali būti lengviau kovoti su savo liga. Sužinokite, kaip pasirūpinti savimi nevartojant antibiotikų.

Sergant dauguma peršalimo ligų, ligonio būklė pagerėja po dviejų savaitių.

Orientacinė paprastų peršalimo ligų simptomų trukmė sergant suaugusiesiems	
Ausų uždegimas	iki 4 dienų
Gerklės skausmas	iki 1 savaitės
Sloga	iki 1 ½ savaitės
Gripa	iki 2 savaitių
Varvanti arba užgulta nosis	iki 1 ½ savaitės
Sinusų infekcija	iki 2 ½ savaitės
Kosulys (dažnai prasidedantis po peršalimo)	iki 3 savaitių

Simptomams neišnykus arba iškilus abejonių, svarbu pasitarti su savo gydytoju.

Supaprastinta lentelė iš informacinių leidinių „Pasveikite be antibiotikų“ (angl. Get better without antibiotics), Health Service Executive Ireland, ir „Pacientams skirtas informacinis lapelis apie antibiotikus“ (angl. Patients antibiotic information leaflet), Royal College of General Practitioners. Juos rasite čia:

[http://www.hse.ie/eng/services/news/Get\\_better\\_without\\_antibiotics\\_leaflet.pdf](http://www.hse.ie/eng/services/news/Get_better_without_antibiotics_leaflet.pdf) ir

<http://www.rcgp.org.uk/clinical-and-research/target-antibiotics-toolkit/patient-information-leaflets.aspx>

## 5. Kreipkitės patarimo į vaistininką – simptomus gali palengvinti kiti vaistai

Vaistininkas gali parekomenduoti jums nereceptinių vaistų peršalimo ar kitiems simptomams palengvinti.

Visais atvejais paprašykite jo patarimo, ypač jeigu vartojate vaistus nuo kitų ligų.

- Nuskausminamieji lengvina skausmą ir mažina karščiavimą.
- Vaistai nuo uždegimo, pvz., gerklės purškalai arba pastilės, lengvina rijimą.
- Geriamieji atsikosėjimą lengvinantys vaistai šalina gleives iš kvėpavimo takų.
- Nosies purškalai ir nosies gleivinės paburkimą mažinantys vaistai padeda lengviau kvėpuoti.
- Antihistamininiai vaistai mažina nosies užgulimą, slopina čiaudulį ir nosies kutenimą.

Gausus skysčių vartojimas ir poilsis padės pasveikti nuo bet kurios peršalimo ligos.

## Informacijos šaltiniai

---

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. [[open access link](#)]
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. [[open access link](#)]
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. [[open access link](#)]
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. [[link](#)]
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. [[open access link](#)]
6. Nasrin D, Collignon PJ, Roberts L, Wilson EJ, Pilotto LS, Douglas RM. Effect of  $\beta$  lactam antibiotic use in children on pneumococcal resistance to penicillin: prospective cohort study. *BMJ* 2002; 324(7328):28-30. [[open access link](#)].
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. [[open access link](#)]
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. [[open access link](#)]
9. Arroll B, Kenealy T. Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2013 Jun 4;6:CD000247. [[open access link](#)]

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. [[link](#)]
11. Heikkinen T, Järvinen A. The common cold. *Lancet* 2003;361(9351):51-9. [[open access link](#)]
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. [[open access link](#)]
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. [[Epub ahead of print](#)]
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. [[open access link](#)]
15. Smith SM, Fahey T, Smucny J, Becker LA. Antibiotics for acute bronchitis. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 3. Art. No.: CD000245. [[link](#)]
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. [[open access link](#)]
17. Spinks A, Glasziou P, Del Mar CB. Antibiotics for sore throat. *Cochrane Database Systematic Reviews* 2013 Nov 5;11:CD000023. [[link](#)]
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. [[open access link](#)]
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. [[open access link](#)]