Europos supratimo apie antibiotikus diena

Minima 2015-11-18

Lapkričio 18 dieną Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. Šią minėtiną dieną remia Pasaulinė sveikatos organizacija. Europos supratimo apie antibiotikus dienos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į nereikalingo antibiotikų vartojimo pasekmes, skatinti atsakingą ir tinkamą antibiotikų vartojimą. Dažnokai poliklinikose antibiotikai nepagrįstai skiriami viršutinių kvėpavimo takų infekcijų gydymui, parenkami plataus veikimo spektro antibiotikai, ligoninėse ne visada atliekami tyrimai, reikalingi tikslesniam antibiotikų parinkimui. Be to, žmonės vis dar dažnai antibiotikais gydosi patys.

Antibiotikų negalima vartoti:

- sergant ūmiomis kvėpavimo takų infekcijomis ir gripu (gali pasireikšti priešingas poveikis)

– esant šaltkrėčiui (antibiotikai nemažina temperatūros ir nepalengvina skausmų)

– sutrikus žarnyno veiklai

- moteriai, kuri yra nėščia arba planuoja nėštumą.

Kartais antibiotikai tikrai yra svarbūs, kad ligonis pasveiktų, bet juos būtinai turi paskirti gydytojas. Gydantis antibiotikais naudinga valgyti artišokus, svogūnus, cikorijas, česnakus, kukurūzų dribsnius, avižinę košę, ruginius gaminius, pupeles, vaisius, gerti tirštas sultis ir alų. Šis maistas pasižymi prebiotikų savybėmis, t.y. gamina organizme gerąsias bakterijas, kurios po antibiotikų vartojimo žūva. Gydytojai pataria po antibiotikų vartojimo sugerti gerųjų bakterijų kursą.

Anot Hipokrato, nuodą nuo vaisto skiria tik dozės dydis. Vartoti antibiotikus reikia tik tokiu atveju, kai jie tikrai būtini.