

## **Ką turi žinoti visuomenė?**

### *Kada reikia vartoti antibiotikus?*

Antibiotikai nėra vaistai, skirti gydyti virusines infekcines ligas, tokias kaip peršalimą ar gripą. Antibiotikai yra efektyvūs vaistai prieš bakterines infekcijas. Tik gydytojas nustato ligą ir, kai būtina, skiria antibiotikus.

### *Atminkite: antibiotikai nėra veiksmingi gydant peršalimą ar gripą*

- Antibiotikai veiksmingi gydant tik bakterines infekcijas, tačiau visiškai netinkami virusinių infekcijų gydymui;
- Antibiotikai nesustabdo virusų plitimo
- Netinkamas antibiotikų vartojimas didina atsparumo antibiotikams atsiradimo riziką. Viso to pasekmė – ateityje galime neturėti veiksmingo gydymo
- Antibiotikai turi šalutinį poveikį, tokį, kaip viduriavimas
- Prieš vartojant antibiotikus visada reikia pasitarti su gydytoju

### *Kaip reikia vartoti antibiotikus?*

Antibiotikai turi būti vartojami tik gydytojui paskyrus ir pagal nurodymus.

### *Atminkite: antibiotikus vartokite atsakingai*

- Antibiotikų vartojimas kelia riziką atsirasti bakterijų atsparumui, todėl itin svarbu nevertoti antibiotikų dėl klaidingų nuostatų ar netinkamai
- Antibiotikus vartoti tik paskyrus gydytojui ir pagal nurodymus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje
- Negalima vartoti antibiotikų likučių. Jei po gydymo kurso jums liko antibiotikų likučio, neišmeskite (nuneškite į vaistinę)

### *Kodėl reikia vartoti antibiotikus atsakingai?*

Netinkamas antibiotikų vartojimas gali sukelti bakterijų atsparumą. Ši sveikatos požiūriu opi problema apima ne tik asmenį, kuris vartoja antibiotikus neatsakingai, tačiau ir kitus, kurie gali užsikrėsti infekcijomis, atspariomis antibiotikams.

### *Atminkite: išsaugoti antibiotikų veiksmingumą yra kiekvieno asmens atsakomybė*

- Antibiotikai praranda savo veiksmingumą tokiu tempu, kurio nebuvo galima numatyti dar prieš 5 metus
- Jeigu antibiotikai bus vartojami tokiais pačiais kiekiais kaip dabar, Europa grįš į laikus be antibiotikų, kuomet įprastos bakterinės infekcijos, tokios kaip pneumonija, gali tapti mirtinos. Taigi esant antibiotikų reikiamybei, jie nebus veiksmingi
- Nevartokite antibiotikų be priežasties ar netinkamai
- Visada klausykite gydytojo nurodymų kaip ir kada vartoti antibiotikus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje

## **Savigyda antibiotikais**

Antibiotikams atsparios bakterijos yra pavojingos visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, ar šalies, nes gali sukelti infekcijas, kurios yra sunkiai gydomos. Jei vartosime antibiotikus dažnai ir netinkamai, mes prisidėsime prie antibiotikams atsparių bakterijų, kurios yra viena iš svarbiausių sveikatos problemų pasaulyje, didėjimo. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių jums, jūsų vaikams ar kitiems šeimos nariams reikės antibiotikų, jie gali būti neveiksmingi. Taigi savigyda antibiotikais yra neatsakingas antibiotikų vartojimas:

- vartojami antibiotikų likučiai, nuo prieš tai buvusio gydymo
- antibiotikai įsigijami be gydytojo recepto

### **Antibiotikai turi būti paskirti gydytojo po jūsų apžiūros**

Dauguma žiemos sezonu plintančių infekcijų turi panašius simptomus, tačiau jų gydymas gali būti skirtingas. Jei prieš tai buvusios infekcijos metu jums buvo paskirti antibiotikai, nereiškia, kad susirgus vėl ir esant panašioms simptomams, jų reikės ir vėl. Tik gydytojas, įvertinęs ir nustatęs ligą, gali nuspręsti, ar jums reikės antibiotikų.

- NIEKADA nepirkite antibiotikų be recepto
- NIEKADA nekaupkite antibiotikų atsargų ateičiai
- NIEKADA nevartokite antibiotikų likučių, likusių nuo buvusio gydymo
- NIEKADA nesidalinkite antibiotikais su kitais

Neišmeskite antibiotikų likučių į buitines atliekas, nuneškite juos į vaistinę.

### **Antibiotikai nėra nuskausminantys vaistai ir neišgydo visų ligų**

Antibiotikai neturi nuskausminančio poveikio ir nėra tinkami esant galvos, raumenų skausmams ar karščiavimui.

- Antibiotikai efektyvūs tik bakterinių infekcijų gydymui ir negali išgydyti virusinių infekcijų
- Net 80 proc. žiemos sezono infekcijų, paveikiančių nosį, ausis, gerklę ar plaučius, yra virusinės kilmės, todėl antibiotikų vartojimas jums nepadės.

### **Antibiotikų vartojimas nuo ligų, tokių kaip peršalimas ar gripas, neleis pasijusti geriau, tačiau gali sukelti šalutinius reiškinius**

Antibiotikų vartojimas, sergant peršalimu ar gripu, nėra naudingas, nes neveikia virusinių infekcijų. Be to, galimi šalutiniai reiškiniai, tokie kaip viduriavimas, pykinimas ar odos bėrimas.

Antibiotikų vartojimas gydant švelnias bakterines ligas, tokias kaip sinusitas, gerklės skausmas, bronchitas, kaklo skausmai nėra būtinas iki tol, kol jūsų imuninė sistema yra pajėgi kovoti su infekcija.

Daugumą simptomų galima sušvelninti / sumažinti be receptinių vaistų vartojimo. Antibiotikų vartojimas nepalengvins simptomų ir nepadės pasveikti greičiau.

Jeigu simptomai tęsiasi, reikėtų apsilankyti pas gydytoją, kuris įvertinęs jūsų būklę, skirs atitinkamą gydymą. Kreipkitės į gydytoją kuo greičiau, jei priklausote šioms žmonių grupėms:

- >65 m. amžiaus asmenys
- sergate astma ar cukriniu diabetu

- sergate plaučių ligomis (lėtinis bronchitas, emfizema, lėtinė obstrukcinė plaučių liga)
- turite širdies problemų/sutrikimų (buvę stenokardijos atvejai, lėtinis širdies nepakankamumas ir kt.)
- turite sveikatos problemų, susijusių su imuninės sistemos slopinimu
- vartojate vaistus, slopinančius imuninę sistemą (steroidus, chemoterapija nuo vėžio ir pan.)

### **Skirkite laiko, kol pasijusite geriau**

Nauji iššūkiai visad kelia stresą, ypač susirgus, kuomet atsiranda iki šiol nepasireiškę ligos simptomai. Rasti laiko apsilankyti pas gydytoją dažniausiai būna sunku ir sugaištama daug laiko. Žinodami, kaip sumažinti ligos simptomus, galėsite lengviau kovoti su liga. Sužinokite, kaip galite padėti sau be antibiotikų.

Sergant žiemos metu plintančiomis infekcijomis sveikatos būklė pagerėja dviejų savaitių laikotarpyje:

<b>Orientacinė ligos trukmė suaugusiems, sergantiems žiemos sezono ligomis</b>	
Ausų infekcija	Iki 4 dienų
Gerklės skausmas	Iki 1 savaitės
Įprastas peršalimas	Iki 1,5 savaitės
Gripas	Iki 2 savaitių
Bėganti ar užgulta nosis	Iki 1,5 savaitės
Sinusų infekcija	Iki 2,5 savaitių
Kosulys (po peršalimo)	Iki 3 savaitių

### **Pasitarkite su kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu, nes kiti vaistai (ne antibiotikai) gali padėti sumažinti ligos simptomus**

Specialistas gali rekomenduoti nereceptinius vaistus, kurie palengvins simptomus.

Visada klauskite patarimo, ypač jei vartojate kitus vaistus:

- Skausmą malšinantys vaistai sumažina raumenų skausmus, skausmą ar karščiavimą
- Priešuždegiminiai vaistai, kaip purškalai ar pastilės, padeda palengvinti rijimo procesą
- Atsikosėjimą lengvinantys vaistai padeda pašalinti sekretą iš kvėpavimo takų
- Nosies purškalai ir kiti paburkimą mažinantys vaistai padeda kvėpavimui
- Antihistamininiai vaistai palengvina užgulusiai, perštinčiai nosiai.

Svarbu gerti daug skysčių ir rasti laiko poilsiui bei laiku kreiptis į gydytoją.

Daugiau informacijos apie Europos supratimo apie antibiotikus dieną rasite čia: <https://antibiotic.ecdc.europa.eu/en>