ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Саха (Якутия)»

Отдел гигиенической подготовки и аттестации

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Рациональное применение антибиотиков



Якутск, 2020

Антибиотикорезистентность в последние годы является одной из глобальных неразрешенных проблем. Снижение чувствительности к антибиотикам влияет на результаты лечения пациентов практически во всех медицинских специальностях. Несмотря на огромные усилия, предпринимаемые медицинскими организациями, данная проблема недооценивается и остается актуальной, в то время, как потребление (зачастую бесконтрольное) антибиотиков повсеместно растет.



**Показания к применению антибиотиков**

* Температура, которая держится на протяжении долгого периода времени;
* Гнойные выделения;
* Ухудшение состояния пациента после периода выздоровления;
* Изменения, связанные с составом крови.

Антибиотики бессильны перед вирусами, а потому их применение в период ОРВИ, гриппе и определенных кишечных заболеваниях нецелесообразно.

**Как правильно принимать антибиотики?**

Обязательно фиксируйте прием антибиотиков. Особенно это касается, когда препараты даются детям. Количество, доза, время и все, что связано с приемов средств, обязательно нужно записывать в отдельную тетрадку. Это нужно для того, чтоб врач смог реально оценить сложившуюся ситуацию и назначить грамотное лечение. Также не забывайте и про побочные эффекты или аллергические реакции после приема антибиотиков.



Запомните **основные правила**, как принимать антибиотики без риска для жизни и самочувствия:

1. Антибиотики любой группы принимайте только с согласия врача.

2. Перед назначением антибиотика лучше сдать бактериальный посев, чтобы определить чувствительность к этим средствам.

3. Соблюдайте время приема: раз в сутки через 24 часа, 2 раза – через 12 часов и 3 раза – через 8 часов. Это необходимо для поддержания концентрации средства в крови.

4. Обычно курс приема составляет от 5 до 7 дней, иногда он может доходить и до двух недель, но тут опять же стоит строго придерживаться указаний врача.

5. Не изменяйте дозировку. Как повышение, так и уменьшение дозировки препарата может нанести вред вашему организму, а потому не пытайтесь корректировать правила приема.

Если вы вдруг почувствуете себя лучше, не прекращайте принимать антибиотики. Также вам стоит следить и за другой реакцией – если улучшений не наступает, следует выбрать другой метод лечения.

### Когда принимать антибиотики?

Каждый препарат принимается индивидуально, об этом должна быть сделана запись в инструкции. Некоторые средства пьются перед едой, некоторые после, а есть и такие, которые стоит совместить с приемом пищи.

Не забывайте про пробиотики. Так как во время приема антибиотиков нарушается естественная микрофлора кишечника, стоит начать принимать средства, способные восстановить естественный баланс в организме.

Так как антибиотики перегружают печень, стоит исключить на время из своего рациона жирную, жареную, копченую и консервированную пищу. Будет лучше, если вы выберите рецепты правильного питания на каждый день.

****

**Помните о деталях!**

Эффективность приема антибиотиков зависит и от других факторов, который, на первый взгляд, кажутся второстепенными. **Поэтому больному во время лечение необходимо:**

1. Придерживаться корректного рациона питания. Отказаться от продуктов с повышенным содержанием кислоты (кислые фрукты, соки, напитки).
2. Никаких алкогольных напитков. Алкоголь ослабевает действие антибиотиков, после чего, компоненты препарата теряют свою активность, накапливаются в организме и отравляют его. Или, напротив, в несколько раз усиливают действие препаратов, что еще более негативно сказывается на организме.
3. Не принимать препараты с истекшим сроком годности. Их токсичное воздействие, увеличивает в несколько раз развития побочных эффектов.
4. Отказаться от солнечных ванн. Никаких посещений солярия и походов на пляж. Многие антибиотики, способны повышать чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

**Применяйте антибиотики рационально!**

