

10 правил — Как правильно принимать антибиотики



1. Любые антибиотики следует принимать только по назначению врача. Основное правило — использовать антибиотики только в тех случаях, когда без них невозможно обойтись. Показания к применению антибиотиков – появление признаков острой бактериальной инфекции, стойкое и длительное

повышение температуры, гнойные выделения, изменения состава крови, после периода улучшения повторное ухудшение состояния больного. Известно, что перед вирусами антибиотики бессильны. Поэтому при гриппе, ОРВИ, некоторых острых кишечных инфекциях их применение бессмысленно и небезопасно.

2. Записывайте всю информацию о приеме антибиотиков вами ранее

Врач не сможет адекватно подобрать вам антибиотик, в случае, когда не владеет информацией — какие, в каких дозах принимали антибиотики вы или ваш ребенок до этого. Также стоит сообщить врачу о других препаратах, которые вы принимаете (постоянно или непосредственно сейчас).

3. Сдайте анализ на бактериальный посев для выбора «лучшего» антибиотика. При некоторых заболеваниях идеально, когда есть возможность сдать анализы на бактериальный посев с определением чувствительности к антибиотикам. Когда есть лабораторные данные, подбор антибиотика упрощается и в этом случае лечение получается точным. Недостатком этого анализа является то, что ожидание результата занимает от 2 до 7 дней.

4. Строго соблюдать время и кратность приема. Всегда выдерживайте равные промежутки времени между приемами антибиотика. Это надо для поддержания постоянной концентрации препарата в крови. Многие ошибочно воспринимают информацию о кратности приема, если рекомендовано принимать 3 раза в день, это не значит, что прием должен быть на завтрак, обед и ужин. Это означает, что прием осуществляется через 8 часов. Если 2 раза в день, то точно через 12 часов.

5. Сколько дней принимать антибиотики? Обычно достаточно 5-7 дней, иногда срок приема антибиотика составляет 10-14 дней. Мощные антибиотики пролонгированного действия принимают 1 раз в сутки 3 дня или 5 дней. Продолжительность приема антибиотиков устанавливает врач.

6. Непрерывность курса лечения. Если начат курс антибиотика, ни в коем случае нельзя прекращать лечение, как только почувствуете улучшение. Также следует следить за эффектом от антибиотика. Если в течение 72 часов улучшения не наблюдается, значит возбудитель к этому антибиотику устойчив и его следует заменить.

7. *Никогда не пытайтесь корректировать дозировку антибиотика.*

Применение препаратов в малых дозах очень опасно, так как повышается вероятность возникновения устойчивых бактерий. Увеличение дозы тоже не безопасно, поскольку приводит к передозировке и побочным эффектам.

8. *Чем запивать и когда пить антибиотик?* Четко следуйте инструкции по правильному приему конкретного лекарственного препарата, поскольку у различных антибиотиков различная зависимость от приема пищи: одни — следует принимать во время еды; другие — выпивать за час до еды или спустя 1-2 часа после еды. Рекомендуется запивать любые лекарства только водой, чистой, негазированной; не рекомендуется запивать антибиотики молоком и кисломолочными продуктами, а также чаем, кофе и соками.

9. *Принимайте пробиотики.* Во время лечения стоит принимать препараты, которые восстанавливают естественную микрофлору кишечника. Поскольку антибактериальные средства уничтожают полезные бактерии в организме, надо принимать пробиотики, употреблять кисломолочные продукты (отдельно от приема антибиотиков). Лучше эти препараты принимать в перерывах между приемом антимикробных средств.

10. *При лечении антибиотиками соблюдайте специальную диету.* Стоит отказаться от жирных продуктов, жареных, копченостей и консервированных продуктов, исключить алкоголь и кислые фрукты. Прием антибиотиков угнетают работу печени, следовательно, пища не должна слишком нагружать печень. В рацион включайте больше овощей, сладких фруктов, белый хлеб.

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна