

## Jak racjonalnie stosować antybiotyki

1. Infekcji wirusowych nie leczymy antybiotykami.
2. Antybiotyki przyjmujemy tylko na podstawie zlecenia lekarza.
3. Nie przyjmujemy niewykorzystanych w poprzednich kuracjach antybiotyków.
4. Stosujemy antybiotyki tak długo jak to zalecił lekarz, w innym przypadku może pojawić się antybiotykooporność.
5. Niepotrzebnie podany antybiotyk może sprzyjać powstawaniu oporności bakterii, niszczyć fizjologiczną florę bakteryjną przewodu pokarmowego a czasami powodować działania niepożądane.
6. W trakcie terapii antybiotykami zapytajmy lekarza o probiotyki mające na celu zapobiec eliminacji naturalnej jelitowej flory bakteryjnej przewodu pokarmowego.



### Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



### Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



### Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Antybiotykooporność

WHO zidentyfikowała istotny problem, jakim jest pojawienie się nowych mikroorganizmów odpornych na znane leki.

W 2015 r. WHO opracowała globalny plan działania, ostrzegając świat m.in. o antybiotykooporności i mobilizując kraje do wykrywania, zapobiegania i zarządzania tym kryzysem.

## Statystyki

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że oporność mikroorganizmów na leki przyczynia się rocznie do 75 tys. zgonów. Dla Polski liczbę takich przypadków określono na ok. 2 200 rocznie.
- Liczba zgonów z powodu antybiotykooporności na świecie do roku 2050 może wzrosnąć nawet do 10 milionów rocznie.
- W latach 2000–2015 globalne stosowanie antybiotyków wzrosło o 65%.

## Czym jest antybiooporność?

**Antybiooporność** to odporność bakterii na bakteriobójcze lub bakteriostatyczne działanie antybiotyków, to zdolność bakterii do przeciwstawiania się działaniu antybiotyku.

**Antybiotyki** są lekami używanymi do przeciwdziałania i leczenia infekcji bakteryjnych.



Bakterie potrafią bronić się przed antybiotykami na różne sposoby np. niszczą je, nie wpuszczają do komórki bądź usuwają z wnętrza komórki. Bakterie odporne mogą swobodnie namnażać się w obecności antybiotyku i są w stanie przekazywać zdolność obrony kolejnym pokoleniom oraz innym bakteriom.

## Główne przyczyny antybiooporności

- **Nadmierne lub niepotrzebne** stosowanie antybiotyków.
- **Nieprzestrzeganie** zaleceń lekarza dotyczących dawkowania.
- **Przerywanie** antybiotykoterapii po ustąpieniu objawów infekcji.
- **Nadużywanie** antybiotyków podczas produkcji żywności.
- **Nieprzestrzeganie** zasad higieny.



**Pamiętaj, antybiotyki działają tylko na bakterie i nie leczą chorób wirusowych takich jak grypa, przeziębienie, ostre zapalenie gardła i oskrzeli.**

## Profilaktyka antybiooporności

Przeciwdziałać antybiooporności można poprzez:

- **zapobieganie infekcjom przez:** mycie rąk, zachowanie dobrej higieny żywności, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi oraz stosowanie aktualnych szczepień
- **stosowanie antybiotyków** jedynie w sytuacjach, kiedy zostaną przepisane przez lekarza
- zawsze **stosowanie się do zaleceń** lekarza
- **niestosowanie niewykorzystanych** w poprzednich kuracjach antybiotyków.
- **nieudostępnianie** antybiotyków innym osobom.



## Warto wiedzieć

- **Decyzja o włączeniu do terapii antybiotyków powinna być podejmowana każdorazowo przez lekarza.**
- Zalecane jest wykonanie posiewu materiału od chorego (np. krwi, moczu, wymazu z gardła) w celu określenia jaka bakteria jest odpowiedzialna za zakażenie i jaka jest jej wrażliwość na antybiotyki.
- Na podstawie antybiogramu, można dokonać najwłaściwszego właściwego doboru antybiotyku.
- W przypadku ustalenia zakażenia wirusowego antybiotyk nie jest potrzebny i nie powinien być stosowany.
- Gdy podejmujemy leczenie antybiotykem bez wyniku badania mikrobiologicznego mamy do czynienia z terapią empiryczną.
- Gdy znamy drobnoustrój wywołujący zakażenie i jego wrażliwość na antybiotyki mówimy o leczeniu celowanym, które jest najbardziej skuteczne.

