

ANTYBIOTYKOTERAPIA - ZASADY STOSOWANIA ANTYBIOTYKÓW

Prawdopodobnie większość z nas choć raz w życiu miała przepisany przez lekarza antybiotyk. Hasło to kojarzy nam się z poważną chorobą, lekiem będącym panaceum na wszelkie dolegliwości przeziębieniowe. Słowo antybiotyk pochodzi z greckiego i oznacza anti – przeciw bios – życie, jest to substancja o działaniu bakteriobójczym (zabija bakterie) i bakteriostatycznym (ogranicza rozwój bakterii). Antybiotyki to szeroka i niejednorodna grupa o różnym spektrum działania – nie ma jednego cudownego środka działającego na wszystkie bakterie.

Co roku 18 listopada w sezonie chorobowym obchodzimy Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach, natomiast już dziś chcielibyśmy nieco tej wiedzy przekazać oraz zapytać - czy wiemy jak rozważnie je stosować, aby nie przyniosło to więcej szkody niż pożytku?

ANTYBIOTYKI A WIRUSY

Jedną z podstawowych prawd, którą trzeba zapamiętać to fakt, że antybiotyki nie działają na wirusy. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ większość chorób przeziębieniowych ma podłoże wirusowe. Stosowanie antybiotyku na wirusy jest bezcelowe, w dodatku narażamy się na działania niepożądane: zaburzenia

żołądkowo-jelitowe czy zapalenie jelita grubego. Antybiotyki niszczą w takim przypadku naszą dobrą florę bakteryjną odpowiedzialną między innymi za produkcję witamin czy odporność. Zdarza się, że dochodzi do powikłań bakteryjnych po chorobach wirusowych i dopiero to jest moment na włączenie antybiotykoterapii.

LEK DLA KONKRETNEJ OSOBY, RECEPTA WAŻNA 7 DNI

Antybiotyki są wydawane z apteki na podstawie recepty lekarskiej. Panuje błędne przekonanie, że antybiotyki są panaceum na wszelkie dolegliwości, w związku z tym często padają próby wymuszenia wypisania leku przez lekarza lub wydania go z apteki bez recepty. Tego





Wsparcie mikroflory, bez zbędnych dodatków

NAWET DO
7 dni
PO PODANIU*

typu lek został przepisany konkretnej osobie, w konkretnym schorzeniu, dlatego nie ma mowy o pożyczaniu rodzinie, sąsiadom, kupowaniu na zapas, stosowaniu na własną rękę. Z tego samego powodu recepta na antybiotyk jest ważna tylko 7 dni – jeżeli lek nie został wykupiony w tym terminie to znaczy, że nie jest już potrzebny. Warto o tym pamiętać, gdy mamy wykupić lek np. kiedy nasz stan się pogorszy.

ODPOWIEDNIE I ODPOWIEDZIALNE STOSOWANIE

Antybiotyki należy stosować w równych odstępach czasu, aby zachować stałą stężenie leku we krwi. Zapobiega to przeżyciu bakterii i wytworzeniu przez nie oporności. Najczęściej spotykanym dawkowaniem jest dwa razy dziennie w odstępach 12-godzinnych, jeżeli lek ma być stosowany 3 razy w ciągu doby oznacza to 8-godzinny odstęp czasu, analogicznie raz dziennie, czyli co 24 godziny o stałej porze przez kolejne dni. Mała podpowiedź: warto ustawić sobie budzik, alarm na telefonie przypominający o konieczności zażycia leku, zwłaszcza w przypadku tych częstszych dawekowań.

PEŁNA KURACJA

Antybiotykoterapia trwa od 5-7 do nawet 10-12 dni. Jednym z głównych grzechów dotyczących leczenia jest przerwanie kuracji po uzyskaniu dobrego samopoczucia w połowie drogi do wyzdrowienia lub w celu zostawienia reszty antybiotyku na inny czas. Prowadzi to do przetrwania części bakterii i wykształcenia oporności. W konsekwencji może dojść do szybkiego nawrotu choroby i braku skuteczności antybiotyku.

ANTYBIOTYK W PARZE Z PROBIOTYKIEM

Z jednej strony pytanie o probiotyk jest jednym z najczęściej zadawanych pytań przez farmaceutę przy wydawaniu antybiotyku, z drugiej strony najbardziej pomijany i bagatelizowany aspekt skutecznej antybiotykoterapii. Antybiotyki



Wiem, czemu wybieram



Publikacja obejmuje wyłącznie produkty prezentowane na zlecenie podmiotów odpowiedzialnych.

* Goldin BR et al. Survival of Lactobacillus Species (Strain GG) in Human Gastrointestinal Tract. Digestive Diseases and Sciences, Vol. 37, No. 1 (January 1992), pp. 121-128
** W porównaniu do zakupu dwóch produktów w regularnej cenie cennikowej firmy Bayer z dn. 1.02.23. L_PL_MKT/01/2021/19159

SUPLEMENT DIETY

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych

REKLAMA

zabijają nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale także naszą dobrą i pożyteczną florę bakteryjną, którą należy odbudować. Probiotyki powinno się stosować jeszcze przez jakiś czas po zakończonej antybiotykoterapii (łatwo zapamiętać: antybiotyk i probiotyk razem i obydwie do końca). Najczęstszym działaniem niepożądanym antybiotykoterapii są biegunki, którym możemy zapobiec poprzez stosowanie

probiotyków. Nawet jeśli w przeszłości ten problem kogoś nie dotyczył, nie znaczy to, że następnym razem będzie tak samo. Stosowanie kefirów, jogurtów w takim przypadku może okazać się niewystarczające ze względu na małą liczebność żywych kultur bakterii, które muszą jeszcze przetrwać w środowisku soku żołądkowego i dotrzeć do jelit i je skolonizować. Probiotyki najlepiej stosować dwie >>

WAŻNY TEMAT

godziny po antybiotyku przy posiłku lub niedługo przed nim. Aby nie wprowadzać niepotrzebnych komplikacji z dawkowaniem można wybrać probiotyk zawierający drożdżaki *Saccharomyces*, który można przyjmować razem z antybiotykiem (drożdżaki to nie bakterie, które są zwalczane przez antybiotyk). Na przestrzeni ostatnich lat pojawiło się wiele badań klinicznych nad zastosowaniem probiotyków w wielu innych wskazaniach, dlatego warto skorzystać z ich dobroczynnych właściwości przy okazji antybiotykoterapii i nie tylko.

ANTYBIOTYKI U DZIECI

Antybiotyki są często stosowanymi lekami u dzieci. W tej grupie wiekowej podaje się je w formie zawiesiny, którą rodzic musi przygotować samodzielnie. Jest to związane z krótkim okresem trwałości leku po dodaniu wody. W przypadku antybiotyków dla dzieci bardzo ważne jest dokładne przeczytanie ulotki informacyjnej oraz zwrócenie szczególnej uwagi na termin trwałości po sporządzeniu zawiesiny, warunki przechowywania (lodówka czy temperatura pokojowa), sposób sporządzenia zawiesiny (dolanie od-

mierzonej ilości wody czy uzupełnienie do kreski), stosowanie z posiłkiem lub w odstępie czasowym. Kilka dodatkowych wskazówek pomocnych rodzicom to: wstrząśnięcie butelką z suchym proszkiem przed dodaniem wody ułatwi późniejsze rozpuszczenie, woda powinna być przygotowana, ale letnia, każdorazowo przed podaniem leku również należy wstrząsnąć butelką, ze względu na niezbyt dobre walory smakowe zawiesin lek można podawać strzykawką po stronie policzka lub ewentualnie zmieszać z sokiem, jeśli pozwala na to ulotka. O ile w przypadku osób dorosłych antybiotyk stosuje się do końca opakowania, tak w przypadku zawiesin dla dzieci często nie są one wykorzystywane w całości ze względu na ich trwałość czy długość kuracji. W takiej sytuacji zabronione jest utylizowanie resztek antybiotyku do kanalizacji. Aby nie dokładać swojej cegiełki do antybiotykooporności

należy nieużyte opakowanie oddać do leków przeterminowanych w aptece.

ANTYBIOTYKI A JEDZENIE I PICIE

Antybiotyki (jak i wszystkie leki) należy zawsze popijać wodą. Napoje zawierające kofeinę, alkohol czy soki owocowe (zwłaszcza sok grejpfrutowy) mogą znacząco zmienić wchłanianie i meta-



bolizm antybiotyków, wynikiem czego będzie osłabienie działania leków, a zwiększenie ich działań niepożądanych. Pokarm może wpływać na wchłanianie antybiotyków, ale nie ma jednej reguły odnośnie ich stosowania z posiłkiem, dlatego zawsze trzeba kierować się informacjami na ulotce. Stosując antybiotyki z grupy tetracyklin należy je odgraniczyć od produktów mlecznych zawierających wapń oraz czerwone mięso – ze względu na żelazo. Ponadto w czasie antybiotykoterapii powinniśmy unikać produktów zawierających cukier, za to zwiększyć ilość świeżych warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych.

INTERAKCJE ANTYBIOTYKÓW

Niektóre antybiotyki mogą wpływać na metabolizm tabletek antykoncepcyjnych, a co za tym idzie zaburzać ich działanie. W związku z tym stosując jednocześnie antybiotykoterapię i antykoncepcję hormonalną należy zastosować dodatkową formę zabezpieczenia podczas współżycia np. prezerwatywy w czasie leczenia oraz 7 dni po jego zakończeniu. Interakcja ta dotyczy przede wszystkim ry-

fampicyny, ale należy zachować ostrożność przy stosowaniu amoksycyliny, azytromycyny, cyprofloksacyny, erytromycyny, klarytromycyny, klindamycyny, tetracyklin.

Erytromycyna i klarytromycyna wchodzi w interakcje z lekami na cholesterol: simwastatyną i w mniejszym stopniu atorwastatyną nasilając ich działania niepożądane w postaci objawów ze strony mięśni: bólu, osłabienia, zmęczenia oraz ciemniejszego zabarwienia moczu (symptomy tzw. rhabdmiolizy).

Antybiotyki tetracyklinowe oraz retinoidy, czyli leki stosowane w leczeniu trądziku stosowane razem mogą nasilać swoje działania niepożądane. Niepokojące objawy to: bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia widzenia wskazujące na nadciśnienie wewnątrzczaszkowe.

REAKCJE UCZULENIOWE

Stosując antybiotyki należy zwrócić uwagę czy nie wystąpiła wysypka, nawet po skończonej terapii. Część populacji ma uczulenie na penicyliny objawiające się rumieniem, świądem skóry z towarzyszącymi innymi objawami alergicznymi jak katar, łzawienie i zaczerwienienie oczu, a nawet świszczący oddech i trudności w oddychaniu. Jeżeli wiemy o uczuleniu na penicyliny należy niezwłocznie informować o tym lekarza przepisującego antybiotyk. Mało kto wie, że stosując antybiotyki (doksycyklinę, azytromycynę, ciprofloksacynę) nie należy wystawiać się na działanie promieniowania słonecznego, ponieważ może dojść do fotouczulenia objawiającego się jak poparzenie słoneczne.

ANTYBIOTYKOOPORNOŚĆ

Co to właściwie jest ta antybiotykoooporność i dlaczego to takie ważne? Jeżeli bakterie przeżyją pomimo stosowania antybiotyku to „uczą się go i zapamiętują”, tworząc mechanizmy obronne przeciwko niemu tak, że przy następnym kontakcie antybiotyk już nie zadziała. Dotyczy to nie tylko danej osoby zażywającej lek, ale całej populacji, ponieważ pewne ilości antybiotyków dostają się do otoczenia choćby drogą wydalania. Nieodpowiednie stosowanie antybiotyków oraz skracanie kuracji przyczyniają się do przeżycia tych najsilniejszych bakterii, a nadużywanie i nieprawidłowa utylizacja leków zwiększa ich udział w środowisku dając pole popisu dla bakterii.

Przez kilkadziesiąt lat po odkryciu pierwszego antybiotyku dziedzina ta prężnie się rozwijała, natomiast w ostatnich latach nie syntetyzuje się nowych antybiotyków. W tym samym czasie bakterie zmieniają się, rozwijają oporność na antybiotyki już istniejące. Problem ten jest już widoczny w szpitalach, gdzie coraz częściej dochodzi do zakażeń bakteryjnych bardzo trudnych do wyleczenia. Jeżeli to się nie zmieni możemy cofnąć się do czasów sprzed antybiotyków, gdzie choroby o podłożu bakteryjnym przeważnie były śmiertelne. Zgodnie z zasadą „myśl globalnie – działaj lokalnie” zadbajmy o prawidłowe stosowanie antybiotyków, aby dalej mogły nas chronić przed groźnymi bakteriami. Odpowiedzialna antybiotykoterapia może w przyszłości uratować życie wielu osób.

IWONA RAJSKA

Pracownik Apteki

