

## КОГДА АНТИБИОТИКИ БОЛЬШЕ НЕ ДЕЙСТВУЮТ



Фотография: © Reicher / Fotolia

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Антибиотики – это медикаменты, сдерживающие рост бактерий и убивающие их. Но если принимать их неправильно или слишком часто, то может возникнуть *устойчивость*. Антибиотики становятся неэффективны. В долгосрочной перспективе это опасно. Данный бюллетень расскажет, как возникает устойчивость и как ее предотвратить.

#### Кратко: устойчивость к антибиотикам

- Антибиотики эффективны только при заболеваниях, вызванных бактериями.
- Иногда бактерии становятся невосприимчивы к действию антибиотиков. Против таких бактерий большинство препаратов не помогает. В науке это явление называют *резистентностью к антибиотикам*. Так болезни могут стать опасными для жизни.
- Не допустить появления резистентности вы можете сами: для профилактики заражения соблюдайте правила гигиены, делайте прививки. Чем меньше инфекций, тем реже необходимость в антибиотиках.
- Простуды зачастую возникают из-за вирусов. Антибиотики здесь не помогают, быстрее вы не поправитесь. Поэтому не ожидайте, что врач пропишет вам антибиотик.

### ► ЧТО ТАКОЕ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ?

Антибиотики устраняют бактерии, убивая их или замедляя их размножение и рост. Однако бактерии очень хорошо приспосабливаются и могут выжить в любых условиях. Они очень быстро размножаются в больших количествах. При этом могут возникнуть наследственные изменения. Некоторые из них делают бактерии нечувствительными (*резистентными*) к действию антибиотиков.

### ► ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ?

Устойчивость к антибиотикам возникает прежде всего из-за неправильного применения:

- Антибиотики принимают слишком часто, недостаточно долго, в слишком малой дозе.
- Антибиотики принимают тогда, когда они неэффективны, например при вирусных инфекциях.
- Антибиотики широко используют в промышленном животноводстве. Это способствует появлению резистентных бактерий.

### ► КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Чем чаще прибегают к антибиотикам, тем выше риск появления и распространения резистентных бактерий.

От последствий особенно страдают маленькие дети, пожилые и больные люди:

- Инфекции длятся дольше обычного.
- Болезни лечатся труднее.
- Обычно хорошо поддающиеся лечению заболевания могут стать опасными для жизни.
- Против некоторых бактериальных инфекций у врачей почти нет эффективных лекарств.
- Пациентам нужны специальные антибиотики, часто с большим числом побочных действий.
- Пребывания в больнице затягиваются, их число растет.
- Пациентам чаще обычного необходим карантин.
- Могут возникнуть бактерии, невосприимчивые сразу к многим антибиотикам. Их называют *полirezистентными возбудителями (ПРВ)*. Многие обычные антибиотики против них не помогают. Более подробно об этом в другом бюллетене (см. серый блок на обороте).

## ▶ Антибиотики: резистентность

### ▶ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Антибиотики неэффективны при заболеваниях, вызванных вирусами. Например, вирусы – причина большинства простуд. Значит, при простудах антибиотики не помогут, быстрее вы не выздоровеете. Поэтому не ожидайте, что при любой болезни вам выпишут антибиотик. К тому же у этих препаратов есть побочные действия. Иногда достаточно поберечь себя и подождать.

Если вам выписали антибиотик, принимайте его так, как назначил врач. Важно пить препарат регулярно, в достаточной дозировке и необходимое время. Не принимайте антибиотики, прописанные другим людям. Никому не давайте препарат, выписанный вам.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Лучшая защита от инфекций – не распространять возбудителей. Здесь очень важна гигиена. Специалисты предполагают, что при правильной гигиене можно избежать до 30 инфекций из 100. Например, можно делать следующее:

- В самую первую очередь: регулярно тщательно мойте руки водой с мылом. Многие возбудители передаются через прямой контакт руками.
- Особенно важно мыть руки перед едой, после посещения туалета, смены подгузника у ребенка, контакта с животными, сырым мясом.
- При насморке всегда используйте одноразовые платочки, которые следует сразу же выкинуть. Постарайтесь сразу вымыть руки, чтобы возбудители инфекций не смогли заразить окружающих.
- Кашляя, закрывайте рот не рукой, а рукавом или платком. Так руки останутся чистыми. Не стойте при этом слишком близко к окружающим.
- Старайтесь держать руки как можно дальше от лица.
- Используйте полотенца, мочалки, средства гигиены (зубные щетки) строго индивидуально.
- Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты. Готовя еду, следите за тем, чтобы доски для резки и ножи хорошо промывались чистящим средством с водой, особенно после разделки сырого мяса.
- В закрытых помещениях число возбудителей в воздухе возрастает. Проветривайте многократно в течение дня по несколько минут.
- Большинство возбудителей не переносят температуру выше 60°C. Регулярно мойте посуду и стирайте белье при высоких температурах.
- Проверьте, сделаны ли вам и членам вашей семьи рекомендованные прививки. Не забудьте и про ревакцинацию.
- Бактерии могут проникнуть в организм через повреждения на коже. Покройте ранки и ссадины пластырем или повязкой.
- Если у вас заразная болезнь, постарайтесь оставаться дома. Избегайте прикосновений, например рукопожатий.
- Не выбрасывайте старые медикаменты и остатки лекарств в туалет или раковину. Это загрязняет окружающую среду и может способствовать появлению резистентности. Медикаменты выбрасываются в бытовой мусор.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на результатах последних научных исследований и рекомендациях пациентов пациентам.

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/antibiotikaresistenzen#methodik)

Бюллетени «Антибиотики: лечение», «Полирезистентные микроорганизмы»: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Исходная немецкая версия 2020 года.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией