

Антимикробная резистентность (АМР) возникает, когда микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибки и паразиты) изменяются и становятся устойчивыми к лекарствам, которые раньше эффективно их лечили. Это означает, что стандартные методы лечения становятся неэффективными, инфекции сохраняются и могут распространяться на других людей.

Для врачей

Антимикробная резистентность снижает эффективность стандартных схем, удлиняет лечение, повышает стоимость терапии и риск нежелательных реакций, создавая серьезные проблемы для всей системы здравоохранения. Ключевые причины: необоснованные назначения АБ, применение при вирусных инфекциях, преждевременное прекращение курсов и неверный выбор доз. Что можно сделать: назначать антибиотики строго по показаниям, обеспечивать приверженность до завершения курса, усиливать профилактику (гигиена, вакцинация) и ограничивать продажу АБ в аптеках без рецепта. Коммуникация с пациентом: разъяснять, что антибиотики не действуют на вирусы и что устойчивые штаммы распространяются среди близких контактов, повышая риски для окружающих.

Для пациентов

Антибиотики спасают жизни, но при неправильном использовании микробы вырабатывают устойчивость к ним, и лечение становится дольше, тяжелее и дороже. Чаще всего проблема возникает из-за приема антибиотиков при простуде и гриппе, досрочной отмены, пропусков доз и употребления «на всякий случай». Правильные шаги: принимать антибиотики только по назначению врача, не делиться и не использовать остатки, всегда заканчивать курс лечения как предписано, мыть руки и делать прививки по календарю. Важно помнить: антибиотики не работают против вирусов (ОРВИ, грипп, большинство болей в горле), а устойчивые бактерии могут передаваться близким.

Помните

Антибиотики - это ценный ресурс. Используя их ответственно сегодня, Вы помогаете сохранить их эффективность для себя и будущих

поколений. Ваш вклад имеет значение! Следуя этим простым правилам, Вы становитесь частью глобальных усилий по борьбе с антимикробной резистентностью.

Самолечение антибиотиками (их приём без назначения врача)
включает:

- Использование остатков антибиотиков от предыдущих курсов лечения,
- Покупка антибиотиков в аптеке без рецепта,
- Приём антибиотиков по совету друзей или родственников,
- Использование чужих антибиотиков.

Что делать, если врач назначил антибиотики?

1. Точно соблюдайте инструкции

- Принимайте в указанное время
- Не пропускайте дозы
- Не изменяйте дозировку

2. Пройдите полный курс

- Даже если чувствуете себя лучше
- Даже если симптомы исчезли
- Обычно курс составляет 5-14 дней

3. Соблюдайте рекомендации по приёму

- До еды, во время еды или после - как указано
- Запивайте водой, если не указано иное
- Не сочетайте с алкоголем

Как правильно хранить и утилизировать антибиотики?

Хранение:

- В сухом, прохладном месте
- Вдали от прямых солнечных лучей
- Недоступно для детей
- Соблюдайте срок годности

Утилизация неиспользованных остатков:

- НЕ выбрасывайте в мусор или унитаз
- Сдайте в аптеку для правильной утилизации
- Спросите врача или фармацевта о программах утилизации

Альтернативы антибиотикам

Профилактика инфекций:

- Мытьё рук - самый эффективный способ
- Вакцинация против бактериальных инфекций
- Здоровый образ жизни - правильное питание, сон, физические нагрузки
- Своевременное лечение хронических заболеваний

Укрепление иммунитета:

- Витамины и минералы
- Пробиотики для восстановления микрофлоры
- Отказ от курения и ограничение алкоголя
- Управление стрессом

Помните! Антибиотики - это не витамины! Это серьёзные лекарственные препараты, которые должны назначаться только врачом после осмотра и при необходимости. Ваше здоровье в ваших руках, но решение о приёме антибиотиков должно приниматься совместно с медицинским специалистом. Сохраните эффективность антибиотиков для будущих поколений - используйте их только по назначению врача!