

11 rad jak brać antybiotyki, by był bezpieczny

- 1. Przyjmuj lekarstwo na godzinę przed jedzeniem albo dwie po nim.** Każdy posiłek, zwłaszcza bogaty w węglowodany (np. warzywa, produkty zbożowe), zmniejsza przyswajanie substancji zawartych w leku.
- 2. Nie rozgryzaj tabletek i nie wysypuj zawartości kapsułki.** Jeśli rozdrobnisz lek, do żołądka dotrze mniejsza jego dawka.
Poza tym niektóre preparaty muszą trafić do żołądka w osłonce, żeby nie zniszczył ich kwas solny.
- 3. Nie popijaj leku sokami cytrusowymi, mlekiem ani napojami mlecznymi.** Związki zawarte w sokach utrudniają wchłanianie leku z przewodu pokarmowego. Mleko i jego przetwory (kefir, jogurt, sery) mają dużo wapnia, który wchodzi w reakcję z lekiem, tworząc nierozpuszczalne w wodzie sole, przez co antybiotyk jest gorzej wchłaniany (o ok. 50 proc.). Nie musisz jednak całkowicie zrezygnować z nabiału. Trzeba tylko zażyć lek 2 godziny przed lub po spożyciu produktów mlecznych. Najlepiej popij preparat dużą ilością niegazowanej wody z małą zawartością soli mineralnych. Związki te powodują gorsze wchłanianie leków.
- 4. Antybiotyk lykaj z zegarkiem w ręku i nie modyfikuj dawki.** Zwykle podaje się go w równych odstępach czasu: co 4, 6 lub 8 godzin, zaś leki nowej generacji 1 - 2 razy na dobę. Chodzi o to, by utrzymać stały poziom leku we krwi. Gdy antybiotyku będzie za mało, bakterie zaczną się rozmnażać i "kombinować", jak go pokonać. Może to doprowadzić do uodpornienia na dany specyfik. Jeżeli spóźnisz się nie więcej niż godzinę, zażyj lek, a następną dawkę zgodnie z wcześniej wyznaczoną porą. Gdy przerwa będzie dłuższa, omiń jedną dawkę. Nigdy nie bierz podwójnej porcji, bo skumulowanie antybiotyku w organizmie zwiększa ryzyko działań ubocznych.
- 5. Obserwuj, jak twój organizm reaguje na preparat.** Na ogół każdej terapii towarzyszą działania niepożądane. Dopóki są one mniej groźne niż sama infekcja, leki uważa się za bezpieczne. Jednak w razie osłabienia, pokrzywki, uporczywej biegunki czy wymiotów skonsultuj się z lekarzem, żeby zdecydował, czy nie zmienić preparatu. W przypadku duszności, obrzęku języka czy krtani, błądności skóry, utraty przytomności natychmiast wezwij lekarza. Takie objawy mogą zwiastować niebezpieczny dla życia wstrząs anafilaktyczny. Przytrafia się rzadko, ale wymaga błyskawicznej pomocy medycznej.
- 6. W czasie kuracji zrezygnuj z picia alkoholu.** Nawet słabe napoje alkoholowe wchodzi w interakcje z niektórymi antybiotykami. Mogą utrudniać lub zwiększać ich wchłanianie przez organizm, a czasem potęgować działania uboczne.
Skuteczność zależy od rodzaju leku. Niektóre antybiotyki działają jednocześnie na wiele typów bakterii (np. Tetracyklina, Doksycyklina, Klindamycyna, Neomycyna), inne zwalczają tylko określone rodzaje drobnoustrojów (np. Penicylina, Syntarpen, Zinnat). Nowością na naszym rynku jest antybiotyk tzw. trzydniowy (np. Sumamed, Azimycin, Oranex). Z założenia lek bierze się tylko przez 3 dni po jednej tabletkie. Dzięki temu, że powoli się wchłania, ma działanie przedłużone do 7 dni. Niestety, ze względu na "nadużywanie" tych preparatów wiele osób zdążyło się już na nie uodpornić, dlatego często kurację po kilku dniach trzeba powtórzyć.
- 7. Na czas przyjmowania antybiotyków odstaw preparaty żelaza, wapnia oraz leki stosowane w nadkwaśności żołądka,** ponieważ wiążą się wzajemnie i nie są wchłaniane z przewodu pokarmowego. Nie przyjmuj też żadnych witamin, ponieważ są dobrą pożywką dla bakterii. Po multiwitaminie sięgnij po zakończeniu kuracji, żeby wzmocnić organizm.
- 8. Nie przerywaj kuracji tuż po ustąpieniu objawów.** Zwykle leczenie trwa 3, 7 albo 10 dni. Ale o tym decyduje lekarz. Już w środku terapii, gdy antybiotyk zabije większość bakterii, poczujesz się lepiej. Trzeba jednak brać lek do końca. W przeciwnym razie część bakterii zacznie się znowu rozmnażać, powodując nawrót choroby. Na dodatek zarazki będą już umiały rozpoznawać antybiotyk i się przed nim bronić.
- 9. Nie bierz antybiotyku na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem.** Sięganie po lek, który pozostał po poprzedniej, pozornie podobnej, chorobie, może nie tylko ci nie pomóc, ale wręcz zaszkodzić. Przypadkowy antybiotyk zrobi spustoszenie w naturalnej florze bakteryjnej i osłabi system odpornościowy. Narazisz się więc na kolejne infekcje.
- 10. Po zażyciu ostatniej dawki lekarstwa zadbaj o odbudowanie naturalnej flory bakteryjnej.** Pomogą w tym preparaty zawierające żywe kultury bakterii kwasu mlekowego (np. Lacidofil, Trilac, Lacid, Nutriplant). Przywracają one właściwy skład flory i wzmacniają naturalne siły obronne organizmu, zapobiegając kolejnym zakażeniom.
- 11. Jeśli masz skłonność do zakażeń pochwy, powinnaś już w trakcie kuracji antybiotykami stosować dopochwowo preparat probiotyczny Lactovaginal.** Lekarz może też przepisać ci osłonowo doustne tabletki przeciwwgrzybicze (np. Nystatynę, Diflucan). Kefir, jogurt i maślanka też zawierają przyjazne kultury żywych bakterii, dlatego warto włączyć je do menu w czasie kuracji.