

Kako naj zdravim svoj prehlad, kašelj in bolečine v grlu?

Najboljši način za zdravljenje prehlada, kašlja ali vnetega grla je pitje čajev in počivanje. Lahko vzamete zdravila, ki se dobijo v lekarni brez recepta za lajšanje glavobola, bolečin in zvišane telesne temperature. Za nakup in nasvete o zdravilih, kot so zdravila za kašelj, za izkašljevanje ali pastile za grlo, se lahko posvetujete s farmacevtom v lekarni. Če že jemljete zdravila za drugo bolezensko stanje, se morate o tem posvetovati s farmacevtom, preden vzamete katero koli zdravilo brez recepta.

Večina prehladov traja do dva tedna, lahko pa se nadaljujejo s kašljem. Če vaša bolezen traja več kot tri tedne, če so nastale bolečine v prsih ali težave z dihanjem, obiščite svojega zdravnika.

Kaj lahko storim, da bi zmanjšal tveganje za odpornost proti antibiotikom?

Redno si umivajte roke z milom in vodo - vedno preden jeste, po kihanju in kašljanju in obvezno po uporabi sanitarnih prostorov. Redno umivanje rok preprečuje širjenje bakterij in pripomore k bolj zdravemu življenju.

Neprimerna raba antibiotikov je pomemben javno zdravstveni problem. Vsak po svoje lahko prispeva mo k ohranitvi učinkovitosti antibiotikov in jih ohranjamo tudi za prihodnje rodove.

ZAPOMNITE SI!

1. Najpogostejše okužbe ne potrebujejo antibiotikov. Prihranimo jih za resne okužbe, saj zaradi nepotrebne jemanja postanejo neučinkoviti.
2. Jemanje antibiotika, ki ga ne potrebujete, ogroža vaše zdravje in zdravje vaše družine.
3. Če se zdravnik odloči, da morate jemati antibiotik, ga uporabljajte v skladu z navodili.
4. Nekateri antibiotiki lahko spremenijo učinek nekaterih drugih zdravil (npr. kontraceptivi).
5. Alkohol povečuje možnost nastanka neželenih učinkov in podaljša trajanje bolezni.
6. Farmacevt v lekarni vam lahko svetuje zdravila brez recepta, ki lahko pomagajo lajšati težave pri zdravljenju mnogih okužb. Obstajajo tudi naravni »antibiotiki«, kot je med, česen, ameriški slamnik..., ki krepijo imunski sistem in nimajo neželenih učinkov.



Izdal in založil: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva cesta 24, Ljubljana, v sodolovanju s slovenskimi zdravniki družinske medicine in infektologi.
Oblikovanje: Rogač RMV, d. o. o., tisk: Tiskarna Skušek, d. o. o., Ljubljana, november 2017



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije

www.zzss.si



Pozdravite se brez antibiotikov

Antibiotiki ne učinkujejo proti prehladu ali gripi.



Kaj so antibiotiki?

Antibiotiki so zdravila za zdravljenje okužb, ki jih povzročajo bakterije. Antibiotiki ne morejo pozdraviti okužb, ki jih povzročajo virusi, kot so prehladna obolenja in gripa. Zdravnik vam lahko predpiše antibiotik le, če imate bakterijsko okužbo, na primer bakterijsko pljučnico.

Zakaj mi moj zdravnik ni predpisal antibiotika?

Ne pričakujmo, da nam bo zdravnik predpisal antibiotik ob vsakem obisku zaradi okužbe.

Antibiotiki lahko povzročijo neprijetne neželene učinke, kot so slabost, bruhanje, driske ali alergijske reakcije, ki so lahko izjemoma tudi usodni. Prav tako lahko vplivajo na delovanje nekaterih drugih zdravil.

Pri pregledu se z zdravnikom pogovorite o naslednjih vprašanih:

- Kaj lahko storim sam, da mi bo bolje?
- Kdaj lahko pričakujem izboljšanje?
- Kaj naj storim v primeru poslabšanja stanja?

Jemanje antibiotikov, ki niso potrebni, lahko povzroči, da ne bodo delovali, ko jih boste resnično potrebovali za resnejše okužbe. Če nek antibiotik jemlje veliko ljudi, ali če ste večkrat vzeli enak antibiotik, se lahko bakterije tako prilagodijo, da antibiotik proti njim ne deluje več.

Bakterije postanejo rezistentne oziroma odporne proti antibiotikom. Okužbe, povzročene z odpornimi bakterijami, pa je veliko težje zdraviti.

Zakaj je odpornost na antibiotike nevarna?

Vsakič, ko vzamete antibiotik po nepotrebem, boste povečali možnost, da boste dobili okužbo, ki jo povzročajo bakterije, odporne na antibiotike. Če se pojavi okužba z odpornim povzročiteljem, jo bo težje pozdraviti, lahko traja dlje in pogosteje povzroča zaplete, v določenih primerih tudi smrt. Hkrati se lahko okužijo z odpornimi bakterijami tudi vaša družina ali druge osebe, ki bodo prišle v stik z vami.

Kdaj lahko varno jemljem antibiotik?

Zdravnik vam lahko predpiše antibiotik za okužbo, ki jo povzročajo bakterije, kot sta na primer pljučnica ali gnojna angina. Pri hudih okužbah, kot je meningitis, pa so antibiotiki življenjskega pomena.

Če potrebujete antibiotik, vam ga bo zdravnik predpisal in vedno ga jemljite v skladu z navodili. Tudi farmacevt v lekarni vam bo razložil pravilno odmerjanje in način uporabe. Če jemljete tudi druga zdravila, morate biti pozorni na morebitne nove težave, ki bi lahko bile posledica medsebojnega delovanja. Antibiotiki lahko zmanjšajo učinkovitost hormonskih kontracepcijskih tablet. Zelo pomembno je, da se zdravljenje izvede v celoti. Čeprav se počutite bolje, zdravljenja ne smete prekiniti. Če zdravljenje ni končano, lahko bakterije ostanejo v telesu in postanejo odporne na antibiotik. Zato je naslednjo okužbo težje zdraviti.

Ne hranite ostanka antibiotikov za naslednjič, ko boste zboleli vi ali drugi člani družine. Zdravnik naj vedno na

novo presodi, kdo in kdaj potrebuje zdravljenje z antibiotiki. Zdravilo, ki je bilo predpisano za vas, morda ne bo pravo zdravilo za drugo osebo!

Kdaj antibiotiki niso potrebni?

Antibiotiki ne zdravijo nahoda, kašlja, vnetja grla in gripe. Povzročitelji teh okužb so virusi. Antibiotik ne učinkuje proti virusnim okužbam. Zakaj bi se ob uporabi antibiotikov po nepotrebem izpostavljali morebitnim neželenim učinkom? Približno eden od desetih ljudi, ki jemljejo antibiotike, dobi neželeni učinek, kot so izpuščaji, težave z želodcem ali drisko.

Ne zahtevajte od zdravnika, da dobite antibiotik za okužbo, ki jo povzroča virus. Poučite se, kaj lahko naredite, da se boste počutili bolje. Farmacevt v lekarni vam lahko svetuje zdravila, ki se kupijo brez recepta in lajšajo nastale težave.

Koliko časa lahko pričakujete trajanje najpogostejših virusnih okužb:

- okužbe ušes: približno 4 dni,
- boleče grlo: približno 1 teden,
- večina nahodov (izcedek iz nosu): približno 10 dni,
- okužba obnosnih votlin: približno 2,5 tedna,
- kašelj (kar se pogosto zgodi po prehladu): približno 3 tedne,

Če okužba traja dlje, se posvetujte s svojim zdravnikom.