

## ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΑΝΤΟΧΗ



Η ανθεκτικότητα των μικροβίων στα αντιβιοτικά θεωρείται ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα της δημόσιας υγείας. Οι αριθμοί των ανθεκτικών βακτηρίων που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά έχει αυξηθεί την τελευταία δεκαετία. Πολλές βακτηριακές λοιμώξεις έχουν γίνει ανθεκτικές στις θεραπείες των πιο συχνών συνταγογραφούμενων αντιβιοτικών.

Κάθε φορά που ένα άτομο παίρνει αντιβιοτικά, τα ευαίσθητα βακτήρια σκοτώνονται, αλλά τα ανθεκτικά μικρόβια μπορεί να παραμείνουν και να πολλαπλασιαστούν. Για τα παιδιά η ανησυχία είναι ακόμα μεγαλύτερη γιατί σε αυτά παρατηρούνται τα μεγαλύτερα ποσοστά χρήσης αντιβιοτικών.

Η κατάχρηση των αντιβιοτικών θέτει σε κίνδυνο τη χρησιμότητα των φαρμάκων που είναι πραγματικά ουσιώδη και χρήσιμα. Η μείωση της αλόγιστης χρήσης των αντιβιοτικών είναι ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση της ανθεκτικότητας.

### Κίνδυνοι της αντοχής στα αντιβιοτικά

Το κρυολόγημα και πολλές άλλες λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, όπως επίσης και μερικές άλλες λοιμώξεις των αυτιών, προκαλούνται από ιούς και όχι από βακτήρια. Αν τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται πολύ συχνά για ασθένειες που δεν μπορούν να θεραπεύσουν - όπως κρυολόγημα ή άλλες ιογενείς λοιμώξεις - σταματούν να δρουν αποτελεσματικά κατά των βακτηρίων όταν εσείς ή τα παιδιά σας θα τα χρειαστείτε.

Η αντοχή στα αντιβιοτικά – όταν τα αντιβιοτικά δε μπορούν πλέον να θεραπεύσουν βακτηριακές λοιμώξεις – προκαλεί ανησυχία για αρκετά χρόνια και θεωρείται μια από τις πιο κρίσιμες απειλές για τη δημόσια υγεία.

### Τι είναι τα βακτήρια και οι ιοί;

Τα βακτήρια είναι μονοκύτταροι οργανισμοί που βρίσκονται συνήθως παντού εντός και εκτός του σώματος εκτός του αίματος και του εγκεφαλονωτιαίου υγρού. Πολλά βακτήρια δεν είναι βλαβερά. Στην πραγματικότητα μερικά είναι ωφέλιμα. Όμως, υπάρχουν και τα παθογόνα βακτήρια που προκαλούν νόσους, όπως ο στρεπτόκοκκος στο φάρυγγα και μερικές λοιμώξεις των αυτιών.

Οι ιοί είναι ακόμα μικρότεροι από τα βακτήρια. Ένας ιός δεν μπορεί να επιβιώσει έξω από τα κύτταρα του σώματος. Προκαλεί νόσο εισβάλλοντας στα υγιή κύτταρα και



αναπαράγεται

## **Ποια είδη λοιμώξεων που προκαλούνται από ιούς δεν πρέπει να θεραπεύονται με αντιβιοτικά;**

Οι ιογενείς λοιμώξεις που δεν πρέπει να θεραπεύονται με αντιβιοτικά περιλαμβάνουν:

- Κρουολόγημα
- Γρίπη
- Βήχας και βρογχίτιδα
- Πονόλαιμος ( εκτός αυτών που προκαλούνται από στρεπτόκοκκο)
- Μερικές λοιμώξεις των αυτιών

## **Τι είναι τα αντιβιοτικά ;**

Τα αντιβιοτικά , γνωστά επίσης και σαν αντιμικροβιακά φάρμακα, είναι φάρμακα τα οποία καταπολεμούν τις λοιμώξεις που προκαλούνται από βακτήρια. Ο Alexander Fleming ανακάλυψε το πρώτο αντιβιοτικό, την πενικιλίνη, το 1927. Μετά την πρώτη χρήση των αντιβιοτικών τη δεκαετία του 1940, μειώθηκαν δραματικά οι ασθένειες και οι θάνατοι από λοιμώδεις νόσους.

Ο όρος « αντιβιοτικό » αναφέρεται σε μια φυσική ένωση που παράγεται από ένα μύκητα ή άλλο μικροοργανισμό τα οποία σκοτώνουν τα βακτήρια που προκαλούν νόσους. Κάποια αντιβιοτικά μπορεί να περιέχουν συνθετικά συστατικά ( δεν παράγονται από μικροοργανισμούς) που επίσης σκοτώνουν ή αναστέλλουν την ανάπτυξη των μικροβίων.

Αν και τα αντιβιοτικά μπορεί να έχουν ωφέλιμα αποτελέσματα, η χρήση τους συνεισφέρει στο πρόβλημα της μικροβιακής αντοχής στα αντιβιοτικά.

## **Τι είναι η μικροβιακή αντοχή;**

Μικροβιακή αντοχή είναι η ικανότητα των βακτηρίων και άλλων μικροβίων να αντιστέκονται στη δράση ενός αντιβιοτικού.

Η αντίσταση συμβαίνει όταν τα βακτήρια αλλάζουν με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνεται ή να εξαλείφεται η αποτελεσματικότητα των φαρμάκων. Τα βακτήρια επιβιώνουν και συνεχίζουν να πολλαπλασιάζονται προκαλώντας μεγαλύτερη βλάβη.



## **Γιατί θα πρέπει να ανησυχώ για την αντοχή στα αντιβιοτικά;**

Σχεδόν κάθε τύπος βακτηρίου γίνεται δυνατότερο και αποκρίνεται λιγότερο στην αγωγή όταν πραγματικά χρειάζεται.

Αυτά τα ανθεκτικά βακτήρια μπορούν γρήγορα να διασπαρθούν απειλώντας την κοινότητα με νέα στελέχη λοιμωδών νόσων που είναι πιο δύσκολο και πιο δαπανηρό να θεραπευτούν .

Η μικροβιακή αντοχή αποτελεί σημαντικό κίνδυνο για παιδιά και ενήλικες που πάσχουν από συνηθισμένες λοιμώξεις οι οποίες μπορούν εύκολα να θεραπευτούν με τα αντιβιοτικά. Τα μικρόβια αναπτύσσουν αντοχή σε ορισμένα φάρμακα. Αν ένα μικρόβιο είναι ανθεκτικό σε πολλά φάρμακα , η θεραπεία των λοιμώξεων που προκαλεί, μπορεί να γίνει δύσκολη έως και

αδύνατη. Με αυτόν τον τρόπο, η λοίμωξη, μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο και σε κάποιες περιπτώσεις να οδηγήσει σε σοβαρή ανικανότητα ή ακόμα και σε θάνατο.

### **Γιατί τα βακτήρια γίνονται ανθεκτικά στα αντιβιοτικά ;**

Η χρήση των αντιβιοτικών προωθεί την αντίσταση των βακτηρίων στα αντιβιοτικά. Κάθε φορά που κάποιος παίρνει αντιβιοτικά, τα ευαίσθητα βακτήρια σκοτώνονται, αλλά τα ανθεκτικά μικρόβια μπορεί να αυξηθούν και να πολλαπλασιαστούν. Η επαναλαμβανόμενη και άσκοπη χρήση των αντιβιοτικών είναι οι κύριες αιτίες αύξησης των ανθεκτικών βακτηρίων.

### **Πως μπορώ να συμβάλλω στην πρόληψη των λοιμώξεων οι οποίες είναι ανθεκτικές στα αντιβιοτικά;**

Μόνο αν τα αντιβιοτικά είναι πιθανό να είναι χρήσιμα. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι αν και τα αντιβιοτικά είναι πολύ χρήσιμα φάρμακα, έχουν σχεδιαστεί για τις βακτηριακές λοιμώξεις και δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα στις λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς, όπως κρυολόγημα, βήχα ή γρίπη

Μερικά χρήσιμες συμβουλές που πρέπει να θυμόμαστε, είναι:

1. Μιλήστε στο γιατρό σας . Ρωτήστε αν τα αντιβιοτικά είναι πιθανόν να βοηθήσουν στην ασθένειά σας. Ρωτήστε τι άλλο μπορείτε να κάνετε ώστε να γίνετε γρήγορα καλά.
2. Μην παίρνετε αντιβιοτικό για ιογενή λοίμωξη όπως κρυολόγημα ή γρίπη.
3. Μην φυλάτε αντιβιοτικά για την επόμενη φορά που θα αρρωστήσετε
4. Πετάξτε κάθε φάρμακο που έχει απομείνει μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας με το φάρμακο που σας έχει συνταγογραφηθεί.
5. Λαμβάνετε το αντιβιοτικό ακριβώς όπως ο γιατρός σας έχει συμβουλευτεί
6. Μην παραλείπετε δόσεις! Συμπληρώστε τη θεραπεία ( όταν το αντιβιοτικό έχει συνταγογραφηθεί από το γιατρό σας), ακόμα κι αν νοιώθετε καλύτερα. Αν σταματήσετε τη θεραπεία σύντομα πριν ολοκληρωθεί, μερικά βακτήρια μπορεί να επιβιώσουν και να προκαλέσουν πάλι τη λοίμωξη.
7. Μην παίρνετε αντιβιοτικά που είχαν συνταγογραφηθεί για κάποιον άλλον, γιατί τα αντιβιοτικά αυτά μπορεί να μην είναι κατάλληλα για τη δική σας ασθένεια. Παίρνοντας λάθος φάρμακο, μπορεί να καθυστερήσει τη σωστή θεραπεία και να επιτρέψει στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν.
8. Αν ο γιατρός σας πει ότι δεν έχετε βακτηριακή λοίμωξη, ρωτήστε τον τι μπορείτε να κάνετε για να ανακουφιστείτε από τα συμπτώματα. Μην πιέζετε τον γιατρό σας να σας χορηγήσει αντιβιοτικό!!

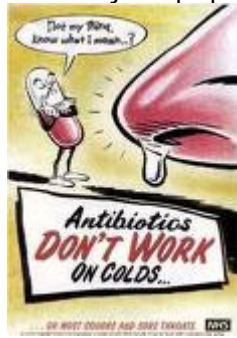
### **Τι να κάνετε αν αρρωστήσετε**

Επειδή ο γιατρός σας δεν σας δίνει αντιβιοτικό δεν σημαίνει ότι δεν είστε άρρωστοι. Μιλήστε στον γιατρό σας για την καλύτερη θεραπεία για την ασθένεια του παιδιού σας ή τη δικιά σας.

Για να νοιώσετε καλύτερα όταν εσείς ή το παιδί σας έχει λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού:

- Ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό για τις θεραπευτικές επιλογές που έχετε και οι οποίες θα σας βοηθήσουν να νοιώσετε καλύτερα.
- Αυξήστε την πρόσληψη υγρών
- Ξεκουραστείτε όσο το δυνατόν περισσότερο
- Χρησιμοποιείστε ένα ρινικό σπρέι με φυσιολογικό ορό για να απαλλαγείτε από τα συμπτώματα της συμφόρησης( μπούκωμα)

- Χρησιμοποιείτε σπρέι ή παστίλιες για τον πονόλαιμο( ποτέ μην δίνετε παστίλιες στα μικρά παιδιά )!



### **Αν εσείς ή το παιδί σας έχετε κοινό κρυολόγημα ή πονόλαιμο**

Η λήψη αντιβιοτικού όταν εσείς ή το παιδί σας έχει ίωση μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.

Στην πραγματικότητα, στα παιδιά τα αντιβιοτικά αποτελούν την πιο συχνή αιτία επίσκεψης στα επείγοντα λόγω των παρενεργειών που προκαλούν. Η ανάπαυση, τα υγρά, τα αποσυμφορητικά και τα αντιπυρετικά , είναι η καλύτερη θεραπευτική επιλογή.

### **Γνωρίζετε ότι :**

- Πρώτη παραμένει πάντα η Ελλάδα μεταξύ 28 χωρών της Ευρώπης στην κατανάλωση αντιβιοτικών και στην ανοχή των μικροβίων.
- Ένας στους 4 Έλληνες πήρε αντιβιοτικά μέσα στο τελευταίο εξάμηνο, σε δείγμα άνω των 2.000 ανθρώπων σε όλη τη χώρα για λογαριασμό της Δ' Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Το μεγάλο πρόβλημα στην Ελλάδα είναι τα gram αρνητικά μικρόβια. Η ανθεκτική κλεμπσιέλα πνευμονίας, που είναι ένα τοξικό, πολύ λοιμωξιγόνο μικρόβιο, ενδημεί πια μονίμως εδώ και 4-5 χρόνια σε όλα τα τριτοβάθμια νοσοκομεία της χώρας – και δεν την πιάνει τίποτα (είναι πολυανθεκτική έως πανανθεκτική)!
- Τα ανθεκτικά στελέχη των μικροβίων παράγονται με τη χρήση αντιβιοτικών, αλλά εξαπλώνονται στον νοσοκομειακό χώρο με τη μη τήρηση των μέτρων υγιεινής, ιδίως των χεριών»
- Όχι μόνο όμως στα νοσοκομεία, αλλά και μέσα στην ελληνική κοινότητα, πολλά αντιβιοτικά χάνουν την αξία τους λόγω της κατάχρησής τους. Μελέτη σε 1.936 ουροκαλλιέργειες από διάφορα εργαστήρια της χώρας, δείχνει ότι το κολοβακτηρίδιο (E. Coli) – το πιο κοινό μικρόβιο – ήταν ανθεκτικό κατά 25,8% στην αμοξισιλίνη, κατά 19,2% στην κοτριμοξαζόλη, κατά 14,9% στην κεφαλοθίνη, κατά 10,7% στη ντροφουραντοΐνη κ.ά.
- Τα πολυανθεκτικά μικρόβια, όπως επισημαίνει το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων, μπορούν να προκαλέσουν μεγάλο εύρος λοιμώξεων: από ουρολοίμωξη,

- πνευμονία και δερματική νόσο έως διάρροια και βακτηριαιμία.

## Παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πριν από τη χορήγηση ενός

### Να θυμάστε ότι τα αντιβιοτικά :

- **Δεν** θεραπεύουν τις ιογενείς λοιμώξεις
- **Δεν** προστατεύουν τους άλλους ανθρώπους ώστε να μην αρρωστήσουν
- **Δεν** βοηθούν εσάς ή το παιδί σας να νοιώσετε καλύτερα
- **Μπορεί** να προκαλέσουν επικίνδυνες παρενέργειες.

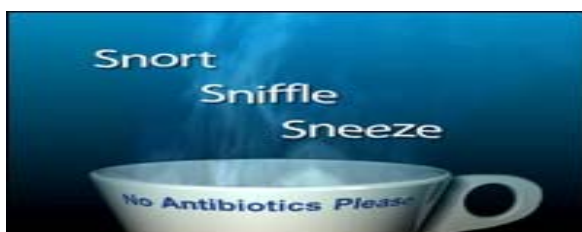
### αντιβιοτικού

**Κατάσταση νεφρών και ήπατος.** Εάν τα όργανα αυτά δεν λειτουργούν καλά, τα τοξικά επίπεδα των αντιβιοτικών μπορεί να συσσωρευτούν στην κυκλοφορία του αίματος.

**Ηλικία.** Ασθενείς στις ακραίες ηλικίες ανταποκρίνονται στα φάρμακα διαφορετικά, λόγω κυρίως των διαφορών στο μέγεθος του σώματος και στη λειτουργία των νεφρών.

**Εγκυμοσύνη και θηλασμός.** Ορισμένα αντιβιοτικά μπορεί να επιδράσουν βλαπτικά στο έμβρυο και το νεογνό, γι' αυτό πρέπει να ενημερώνετε τον γιατρό εάν είστε έγκυος (ή μπορεί να είστε) ή θηλάζετε. Ο κίνδυνος γενετικών ανωμαλιών λόγω φαρμάκων είναι υψηλότερος στο πρώτο τρίμηνο της κύησης.

**Αλλεργία σε φάρμακα.** Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν είχατε ποτέ κάποια αντίδραση σε ένα αντιβιοτικό. Εάν υπάρχει υποψία, να την επιβεβαιώσετε με δερματικό τεστ (μόνο στο 10-20% των ασθενών που αναφέρουν αλλεργία στην πενικιλίνη αυτή επιβεβαιώνεται τελικά στο τεστ).



Πηγές:

[www.cdc.gov/getsmart/resources/quiz.html](http://www.cdc.gov/getsmart/resources/quiz.html)

[www.cdc.gov/CDCTV/SnortSniffleSneeze](http://www.cdc.gov/CDCTV/SnortSniffleSneeze)

[www.cdc.gov/Features/GetSmart/](http://www.cdc.gov/Features/GetSmart/)

[www.directnews.gr](http://www.directnews.gr)